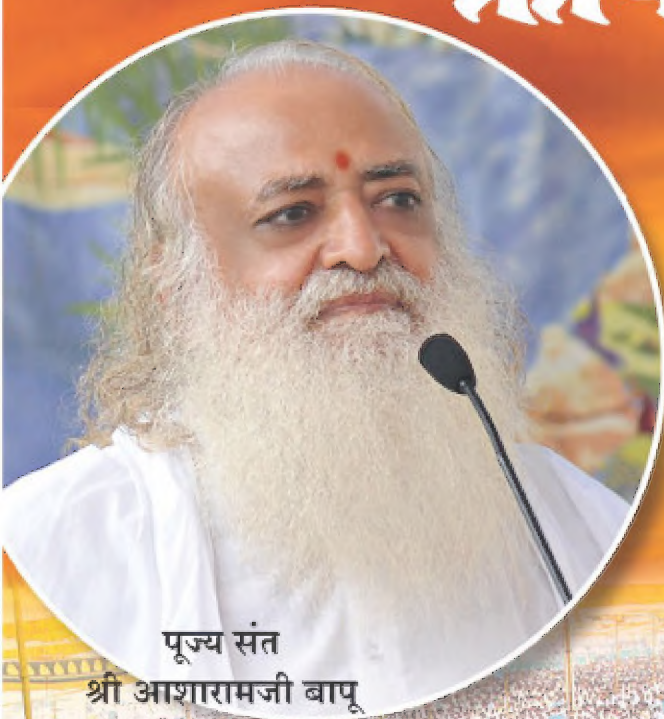
संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

ऋषि प्रसाद

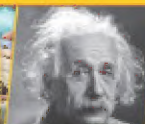
मासिक पत्रिका

मूल्य : ₹ ६ भाषा : हिन्दी
प्रकाशन दिनांक : १ नवम्बर २०१५
वर्ष : २५ अंक : ५
(निरंतर अंक : २७५)
पृष्ठ संख्या : ३२+४
(आवरण पृष्ठ सहित)

पूज्य संत श्री आशारामजी बापू

'पार्लियामेंट ऑफ वर्ल्ड्स रिलीजन्स', शिकागो (अमेरिका) में १८९३ में स्वामी विवेकानंदजी ने हिन्दू धर्म का प्रतिनिधित्व किया था। उसके ठीक १०० साल बाद १९९३ में हिन्दू धर्म का प्रतिनिधित्व पूज्य बापूजी ने किया।

जो एक बार भी बापूजी के सत्संग में जाते, बापूजी उनके दिलों में सनातन धर्म व भारतीय संस्कृति के प्रति इतना आदर, प्रेम व महिमा भर देते कि वे अपने को 'हिन्दू' एवं 'भारतवासी' कहलाने में गर्व का अनुभव करते।

भारतीय संस्कृति से प्रभावित हुई अनेक पाश्चात्य सुप्रसिद्ध हस्तियाँ

"अध्यात्म का यदि कोई सर्वश्रेष्ठ विज्ञान है तो वह है वेदांत। जिस धर्म से आत्मज्ञान प्राप्त न हो अथवा आत्मज्ञान की प्राप्ति जिस धर्म का लक्ष्य न हो, क्या वह धर्म है ?" - डॉ. डेविड फ्रॉली

"हिन्दू ही यदि हिन्दुत्व की रक्षा नहीं करेंगे तो और कौन करेगा ?" - डॉ. एनी बेसेंट

बापूजी की प्रेरणा से व्यापक रूप से मनाये जानेवाले भारतीय संस्कृति के आगामी पर्व

गोपाष्टमी : १९ नवम्बर

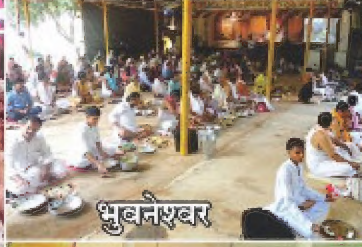
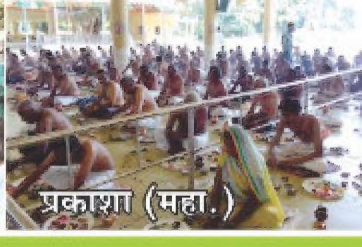
भारतीय मनीषियों ने सम्पूर्ण गोवंश को मानव के अस्तित्व, रक्षण, पोषण, विकास और संवर्धन के लिए अनिवार्य पाया। इस पर्व पर गोरक्षा का संकल्प लेना चाहिए।

श्रीमद्भगवद्गीता जयंती : २१ दिसम्बर

गीता का अद्भुत ज्ञान मानव को मुसीबतों के सिर पर पैर रख के उसके अपने परम वैभव को प्राप्त कराने की ताकत रखता है। आज के चिंताग्रस्त, अशांत मानव को गीता के ज्ञान की अत्यंत आवश्यकता है।

तुलसी पूजन दिवस : २५ दिसम्बर

'संसारभर के फूलों और पत्तों से जितने भी पदार्थ या दवाइयाँ बनती हैं, उनसे जितना आरोग्य मिलता है उतना ही आरोग्य तुलसी के आधे पत्ते से मिल जाता है।' - पद्म पुराण

पूज्य बापूजी की प्रेरणा से सर्वपित्री अमावस्या पर पितरों के प्रति कृतज्ञता प्रकट करने उमड़े श्रद्धालु

(अन्य तस्वीरें आवरण पृष्ठ ३ पर देखें)

ऋषि प्रसाद

मासिक पत्रिका

हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगू, कन्नड़, अंग्रेजी, सिंधी, सिंधी (देवनागरी) व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : २५ अंक : ५ मूल्य : ₹ ६

भाषा : हिन्दी (निरंतर अंक : २७५)

प्रकाशन दिनांक : १ नवम्बर २०१५

कार्तिक-मार्गशीर्ष वि.सं. २०७२

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
प्रकाशक : धर्मेश जगराम सिंह चौहान
मुद्रक : राघवेन्द्र सुभाषचन्द्र गादा
प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुजरात)
मुद्रण स्थल : हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.) - १७३०२५
सम्पादक : श्रीनिवास र. कुलकर्णी
सहसम्पादक : डॉ. प्रे.खो. मकवाणा
संरक्षक : श्री जमनादास हलाटवाला

सम्पर्क पता :

'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.)
फोन : (०७९) २७५०५०१०-११, ३९८७७७८८
केवल 'ऋषि प्रसाद' पूछताछ हेतु : (०७९) ३९८७७७४२
Email : ashramindia@ashram.org
Website : www.ashram.org
www.rishiprasad.org

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित) भारत में

अवधि	हिन्दी व अन्य भाषाएँ	अंग्रेजी भाषा
वार्षिक	₹ ६०	₹ ७०
द्विवार्षिक	₹ १००	₹ १३५
पंचवार्षिक	₹ २२५	₹ ३२५
आजीवन	₹ ५००	----

विदेशों में (सभी भाषाएँ)

अवधि	सार्क देश	अन्य देश
वार्षिक	₹ ३००	US $ 20
द्विवार्षिक	₹ ६००	US $ 40
पंचवार्षिक	₹ १५००	US $ 80

कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी। अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ('ऋषि प्रसाद' के नाम अहमदाबाद में देय) द्वारा ही भेजने की कृपा करें।

इस अंक में...

विभिन्न टीवी चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग

सुदर्शन NEWS — रोज सुबह ६-३० बजे

रोज सुबह ७-३० व रात्रि १० बजे

A2Z NEWS — रोज सुबह ७-३० व रात्रि १० बजे

इंटरनेट चैनल
www.ashram.org/live पर उपलब्ध

* 'सुदर्शन न्यूज' चैनल बिग टीवी (चैनल नं. ४२८), डिश टीवी (चैनल नं. ५८१), टाटा स्काई (चैनल नं. ४७७), विडियोकॉन D2H (चैनल नं. ३२२), 'हाथवे' (चैनल नं. २१०) तथा गुजरात एवं महाराष्ट्र में जीटीपीएल (चैनल नं. २४९) पर उपलब्ध है।
* **'न्यूज वर्ल्ड' चैनल रिलायंस के बिग टीवी (चैनल नं. ४२५), मध्य प्रदेश में 'हाथवे' (चैनल नं. २२६), छत्तीसगढ़ में 'ग्रांड' (चैनल नं. ४३) एवं उत्तर प्रदेश में 'नेटविजन' (चैनल नं. २४०) पर उपलब्ध है।**

नि होता सत्सि बर्हिषि । 'प्रभो ! तू हमारे जीवन-यज्ञ का सम्पादक (संचालक) बनकर हमारे हृदयमंदिर में निरंतर बैठ ।' (ऋग्वेद)

बापूजी ने जीने का सही ढंग सिखाया जीवन का उद्देश्य समझाया

(गतांक से आगे)

प्रातर्विधिसंबंधी लाभकारी बातें

शौच कब जाना और कैसे जाना यह बहुत महत्त्वपूर्ण है । क्योंकि जिसका पेट ठीक से साफ नहीं होता, उसका सारा दिन खराब जाता है, मन अशांत रहता है, भूख नहीं लगती तथा शरीर में कई बीमारियाँ घर कर लेती हैं । पूज्य बापूजी कहते हैं कि ''प्रातः ५ से ७ बजे के समय बड़ी आँत विशेष रूप से क्रियाशील होती है । जो व्यक्ति इस समय भी सोते रहते हैं या मल-विसर्जन नहीं करते, उनकी आँतें मल में से त्याज्य द्रवांश का शोषण कर मल को सुखा देती हैं । इससे कब्ज तथा कई अन्य रोग उत्पन्न होते हैं । अतः प्रातः जागरण से लेकर सुबह ७ बजे के बीच मल-त्याग कर देना चाहिए ।

सुबह पानी पी के फिर शौच जायें तो पेट एकदम अच्छे-से साफ होगा । शौच जाने से पूर्व सिर को ढकना चाहिए । आपका सिर और कान ढक जायें ऐसी कोई टोपी शौचालय के बाहर रख दें और शौच जाते समय उसे पहन लें । इससे रक्त तथा वायु की गति अधोमुखी हो जाती है, जिससे मल-त्याग में सहायता मिलती है और अपवित्र मल के कीटाणुओं से शरीर के सिर आदि उत्तम तथा पवित्र अंगों की रक्षा होती है । इस समय दाँत भींचकर रखने से दाँत मजबूत बनते हैं ।

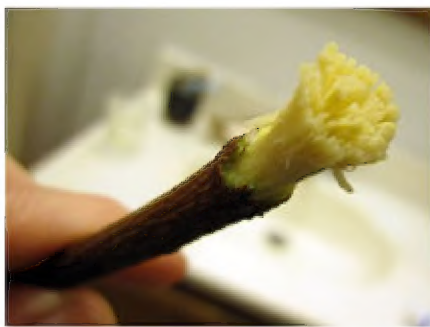
ऋषियों ने कैसी सूक्ष्म खोज की है ! पहले के जमाने में लोग ऋषियों के इन निर्देशों का पालन करते थे, इसी कारण सौ-सौ साल जीते थे । आज के लोग तो जाँघों के बल, जैसे कुर्सी पर बैठा जाता है, ऐसे ही कमोड (पाश्चात्य पद्धति का शौचालय) पर बैठकर पेट साफ करते हैं । उनका पेट साफ नहीं होता, इससे नुकसान होता है । उनको पता ही नहीं कि शौच के समय आँतों पर दबाव पड़ना चाहिए, तभी पेट अच्छी तरह से साफ होगा । शौचालय सादा अर्थात् जमीन पर पायदानवाला होना चाहिए । शौच के समय सर्वप्रथम शरीर का वजन बायें पैर पर अधिक रखें, फिर दायें पैर पर वजन बढ़ाते-बढ़ाते दोनों पैरों पर समान कर दें । इससे आँतों पर दबाव पड़ेगा एवं उनकी कसरत हो जायेगी और पेट ठीक से साफ हो जायेगा ।

जिस समय नासिका का जो स्वर चलता है, उस समय तुम्हारे शरीर पर उसी स्वर का प्रभाव होता है । हमारे ऋषियों ने इस विषय में बहुत सुंदर खोज की है । दायाँ स्वर चलते समय मल-त्याग करने से एवं बायाँ स्वर चलते समय मूत्र-त्याग करने से स्वास्थ्य की रक्षा होती है ।''

दातुन व मंजन करके दाँत मजबूत व स्वस्थ रखें

वर्तमान समय में दंत-रोगों की समस्या से युवा व वृद्ध ही नहीं, बच्चे भी ग्रस्त हैं। इसका सबसे बड़ा कारण है कि दातुन व मंजन छोड़कर लोग पेस्ट-ब्रश का उपयोग करने लगे हैं। अतः शौच के बाद नीम या बबूल की ताजी या भीगी हुई दातुन से (कभी-कभी तम्बाकूरहित आयुर्वेदिक मंजन से) दाँत अच्छी तरह साफ करने चाहिए। पूज्य बापूजी कहते हैं : ''मेरे गुरुदेव (साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज) भी बेहद (असीम) थे... नित्य नवीन रस ! नहीं तो ८४ साल, ९० साल के बूढ़ों की हालत देखो ! मेरे गुरुजी कहीं से गुजरे और किसीने बोला कि ''एक बूढ़ा महाराज आया है, ताँगे में बैठा है।''

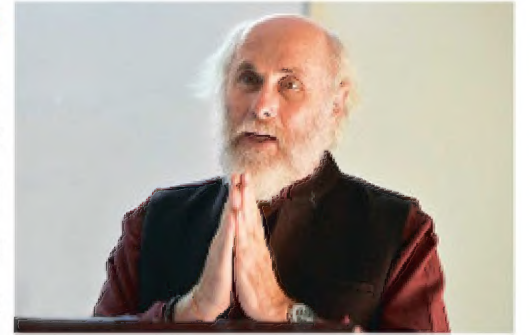
गुरुजी बोले : ''ऐ ! तेरा बाप बूढ़ा, तेरी माँ बूढ़ी, तेरा काका, तेरा दादा, तेरे गोधरा के फलाने-फलाने बूढ़े। मैं ९० साल का जवान और तेरा बाप ५० साल का बूढ़ा ! मेरे साथ दौड़ के दिखा !'' क्या लीलाशाहजी की लीला है !

वे सदा दातुन करते थे। तो उनके दाँत ९० साल की उम्र में भी बढ़िया और हम सुधरे हुए जमाने के गुलाम बने, पेस्ट और ब्रश किया तो हमारे को तो डेंटिस्ट की गुलामी करनी पड़ी, फिर हमने पेस्ट को किनारे कर दिया। अब दातुन या मंजन करता हूँ तो दाँत सब ठीक हैं। पेस्ट और ब्रश करने से आगे चल के दाँतों की हालत खराब हो जाती है, अतः दातुन अथवा मंजन करना चाहिए। अगर ज्यादा दातुन नहीं मिल रही है तो गांधीजी के तरीके से दातुन करें। एक दिन में जितनी दातुन उपयोग होती, गांधीजी उतनी काटकर फेंक देते थे और बची हुई धो के रख लेते थे, इस प्रकार दातुन पूरी होने तक थोड़ा-थोड़ा उपयोग करते थे। दातुन ही करनी चाहिए और नीम की दातुन मिलती है तो सुबह-सुबह चबा के उसका थोड़ा रस ले लें। ब्रह्मचर्य पालने में और पित्त-शमन करने में नीम का रस बड़ा काम करता है।

तो जिनको पित्त की तकलीफ है, गर्मी है या चमड़ी की तकलीफें या रक्तस्राव बार-बार होता है, वे नीम की दातुन करके उसका रस लें तो नकसीर फूटना या मस्से या अन्य अंग से रक्त बहना कम हो जायेगा।

मसूड़ों की सुरक्षा और दाँतों को मजबूत बनाने में नमक और सरसों के तेल का प्रयोग उपयोगी है। मेरे गुरुजी महीने में एक बार नमक और सरसों के तेल से दाँतों को जरा मल देते। जल्दी दाँत खराब नहीं हों इसलिए मैं भी रात को उँगली (सबसे बड़ी उँगली) से (आश्रम द्वारा निर्मित) 'दंत सुरक्षा' तेल मल देता हूँ अथवा तो हफ्ते में एक दिन सुबह या रात को नमक और सरसों का तेल मल देता हूँ। अपने पास ऐसी वैदिक पद्धति है और यह सस्ता भी पड़ता है। तो ये ब्रश व पेस्ट का उपयोग करना अपने दाँतों के साथ दुश्मनी करना है। मुँह में से बदबू आती हो तो नमक और काली मिर्च मिलाकर कभी-कभी मंजन करें तो मुँह में से बदबू चली जायेगी। दातुन को चीरकर उसके दो भाग करके उसीसे जीभ भी साफ कर सकते हैं। फिर अच्छी तरह कुल्ले करके मुँह साफ कर लें। दाँतों को इस तरह साफ करें कि उन पर मैल न रहे और मुख से दुर्गंध न आये।'' (क्रमशः)

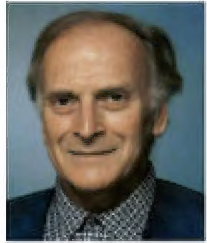
प्रतिपदा, षष्ठी, नवमी, एकादशी और अमावस्या को काष्ठ (लकड़ी) से दातुन नहीं करनी चाहिए। - देवी भागवत

भारत विश्व का सबसे बड़ा राष्ट्र कैसे बनेगा ?

'अमेरिकन इन्स्टीट्यूट ऑफ वैदिक स्टडीज' के निदेशक डेविड फ्रॉली हिन्दू धर्म की महिमा का बखान करते हुए कहते हैं : ''हिन्दू धर्म अथवा हिन्दुत्व न तो कोई धर्मस्थली (चर्च) है और न ही यह कोई कट्टरपंथी (रूढ़िवादी) मत या पंथ है । हिन्दुत्व एक ऐसी अवधारणा है, जिसमें सम्पूर्ण मानवमात्र का समावेश है और इससे केवल वे ही पृथक् हैं जो स्वयं ही अपने को इससे वंचित रखना चाहते हैं । अपौरुषेय होने के कारण इसकी प्रत्येक शिक्षा स्वयं में अपनी गुणवत्ता पर ही आधारित है। यह पंथों, मतों व सम्प्रदायों की परिधि से परे है और यह किसी पर अपने-आपको थोपना नहीं चाहता है । इसमें भारत के अनेक महान तत्त्वदर्शियों, योगियों, मनीषियों व ऋषियों की विभिन्न शिक्षाओं, आध्यात्मिक चिंतनों, धार्मिक तत्त्वों व साधना-मार्गों के साथ-साथ अनेकों महान व यशस्वी शासकों एवं सामान्य जनता के त्याग-बलिदानों के उदाहरणों और अनुभवों का भी समावेश है । इसके अतिरिक्त यह सनातन धर्म पर आधारित है, जिसकी यह मान्यता है कि बुद्धिजीवी एवं राजनैतिक शासक-वर्ग सामाजिक हितों को अपने व्यक्तिगत हितों व स्वार्थों से ऊपर रखने के धर्म का पालन करें।

यदि यह विचार वास्तविक रूप में व्यवहार में आ जाय तो निश्चय ही भारत विश्व का सबसे बड़ा राष्ट्र बन जायेगा। भारत की आध्यात्मिक शक्ति निःसंदेह सदैव ही उसकी विश्व को सबसे बड़ी देन रही है। ऐसा भारत था कि जिसने प्राचीनकाल में भी बिना किसी सैन्य शक्ति-प्रदर्शन व रक्तपात के ही विश्व को जीता था। भारत ऐसा पुनः कर सकता है यदि शासन-शैली का आधार पुनः सनातन धर्म हो जाय । अतः राष्ट्रोत्थान इसकी सच्ची आत्मा और भावना के पुनर्विकास से होगा, न कि बाहर से लाकर थोपी गयी किसी व्यवस्था से।

विदेशी, कट्टरपंथी, अहिन्दू धार्मिक नेताओं ने जब भी भारत का दौरा किया या उन्हें आमंत्रित किया गया तो उन्होंने यहाँ स्पष्ट रूप में हिन्दू धर्म एवं संस्कृति को नष्ट करने के लिए ईश्वर के नाम पर अपने मौलिक

अधिकारों की यह कहकर माँग की कि धर्मांतरण सामाजिक न्याय तथा प्रजातांत्रिक अधिकारों का एक अंग है। ऐसे वातावरण में किसी विशेष सामाजिक वर्ग अथवा प्रमुख परिवार के प्रति भक्ति ने उसे व्यक्तिगत शक्ति और सम्मान का साधन बना दिया और धर्मनिरपेक्षता के नाम पर इसे उचित समझा गया। जबकि मातृभूमि के प्रति समर्पित और राष्ट्रवाद के समर्थकों को प्रतिक्रियावादी और पक्षपाती कहकर तिरस्कृत किया गया। हिन्दू धर्म और हिन्दुत्व अपमान व घृणा सूचक शब्द बनकर रह गये।''

ऐसे महान हिन्दू धर्म की रक्षा हेतु विश्वविख्यात विदुषी **डॉ. एनी बेसेंट** कहा करती थीं : ''हिन्दू ही यदि हिन्दुत्व की रक्षा नहीं करेंगे तो और कौन करेगा ? अगर भारत के सपूत हिन्दुत्व में विश्वास नहीं करेंगे तो कौन उनकी रक्षा करेगा ?''

यहूदी मेन्यूहिन ने कहा था कि ''एक औसत पश्चिमी व्यक्ति से एक हिन्दू सौ गुना अधिक परिष्कृत, अधिक सुसंस्कृत, अधिक प्रामाणिक, अधिक धार्मिक और अधिक संतुलित है।''

पूज्य बापूजी कहते हैं : ''हिन्दू धर्म की एक महानता है कि वह हँसते-खेलते आत्मज्ञान देने की ताकत रखता है।

और मजहब किसी इन्सान ने चलाये लेकिन हिन्दू धर्म किसीने नहीं चलाया। जैसे सूर्य किसी व्यक्ति ने नहीं बनाया, धरती किसी व्यक्ति की बनावट नहीं है, ऐसे ही हिन्दू धर्म किसी व्यक्ति की बनावट नहीं है। सनातन धर्म में अवतार हुए हैं, सनातन धर्म अवतारों के पहले है। इसकी व्यवस्था भी सनातन है। यह कब से चली, कोई इतिहास का पूरा आँकड़ा नहीं बता सकता। जैसे सूर्य सनातन है, परमात्मा सनातन है, ऐसे ही परमात्मा को पाने की व्यवस्था की सत्प्रेरणा देनेवाला जो धर्म और ज्ञान है उसे सनातन धर्म कहते हैं। आज मनुष्य अपनी सनातन संस्कृति से विमुख होता जा रहा है। बाहरी तत्त्व इस देश की संस्कृति को क्षति पहुँचाने में सतत प्रयत्नशील हैं, इसलिए देश के युवाओं को धर्म एवं संस्कृति की महानता का ज्ञान पाकर अपनी और दूसरों की छुपी हुई महानता जगानी चाहिए।''

कटिचक्रासन

इस आसन के अभ्यास में कमर को चक्र के समान बार-बार दायें-बायें घुमाया जाता है इसलिए इसका नाम 'कटिचक्रासन' है।

लाभ : (१) नियमित अभ्यास से कमर पतली तथा सीना चौड़ा होता है।

(२) कब्ज की शिकायत दूर होती है।

(३) कमर को बहुत बल मिलता है। पसलियों में लचीलापन आ जाता है।

(४) गला, पेट, पीठ, कंधों तथा जंघाओं को पर्याप्त बल मिलता है।

(५) ठिंगने व्यक्तियों को इस आसन का अभ्यास अवश्य करना चाहिए।

विधि : दोनों पैरों में एक फुट का अंतर रखकर खड़े हो जायें। अब दोनों हाथों को छाती के सामने पृथ्वी के समानांतर फैलाकर बायीं तरफ इतना घूमें कि दायीं दिशा भलीप्रकार दिखाई दे। फिर दायीं तरफ कमर को घुमाते हुए इतना मोड़ें कि बायीं दिशा दिखाई दे। जिस तरफ घूमेंगे उधर का हाथ फैला रहेगा और दूसरा हाथ मुड़ा रहेगा। पाँच-पाँच बार दोनों तरफ करें।

यह आसन करने में सुगम होते हुए भी इसके कई सारे लाभ हैं।

क्या युवाधन की सुरक्षा करना गुनाह है ?

किसी भी देश का भविष्य उसकी युवा पीढ़ी पर निर्भर होता है किंतु उचित मार्गदर्शन के अभाव में वह गुमराह हो जाती है । वर्तमान में युवाओं में फैशनपरस्ती, अशुद्ध आहार-विहार के सेवन की प्रवृत्ति, कुसंग, अभद्रता, चलचित्र-प्रेम आदि बढ़ रहे हैं। इनसे दिनोंदिन उनका पतन होता जा रहा है। आज विश्व के कई विकसित देशों में विद्यार्थियों को सही दिशा देने के लिए अरबों-खरबों डॉलर खर्च किये जाते हैं, फिर भी वहाँ के विद्यार्थियों में यौन-अपराध, यौन-रोग, आपराधिकता, हिंसा आदि बढ़ते ही जा रहे हैं। अमेरिका में किशोर-किशोरियों में यौन उच्छृंखलता के चलते प्रतिवर्ष लगभग ६ लाख किशोरियाँ गर्भवती हो जाती हैं। आँकड़े बताते हैं कि मात्र वर्ष २०१३ में अमेरिका में १५ से १९ साल की किशोरियों ने २,७३,००० शिशुओं को जन्म दिया। किशोरावस्था में यौन-संबंधों से पैदा होनेवाली शारीरिक और सामाजिक समस्याएँ जीवन को अत्यंत कष्टप्रद बना देती हैं, यह बात किसीसे छुपी नहीं है।

अंतर्राष्ट्रीय संस्था णछ्खउएऋद्वारा प्रकाशित इन्नोसंटी रिपोर्ट कार्ड नम्बर ३ के अनुसार 'अमेरिका के राजनैतिक और आम जनता के एक बड़े वर्ग का यह अभिप्राय बनता जा रहा है कि अविवाहित किशोरों के लिए यौन-संयम का संदेश ही यौन-शिक्षा के लिए देना उचित है। अमेरिका के स्कूलों में यौन-संयम की शिक्षा देने के लिए १९९६ से २००१ के बीच सरकार ने ४० करोड़ से अधिक डॉलर केवल संयम की शिक्षा के अभियान में खर्च किये। अमेरिका के प्रत्येक ३ में से एक हाईस्कूल में इस अभियान के तहत यह शिक्षा दी जाती है।' यह कार्य भारत में पूज्य बापूजी जैसे दूरदर्शी संतों द्वारा 'युवाधन सुरक्षा अभियान' के रूप में सफलतापूर्वक व्यापक स्तर पर किया जा रहा है। उसमें अगर सरकार और मीडिया सहयोग न दे सकें तो कम-से-कम अवरोध पैदा न करें, इसीमें देश की भावी पीढ़ी का कल्याण है।

क्यों जरूरी है संयम का पालन ?

सदाचारी एवं संयमी व्यक्ति ही जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर सकता है। सुखी-सम्मानित रहना हो, तब भी ब्रह्मचर्य की जरूरत है और उत्तम स्वास्थ्य व लम्बी आयु चाहिए, तब भी ब्रह्मचर्य की जरूरत है । सिर्फ व्यक्तिगत लाभ के लिए ही नहीं अपितु सामाजिक स्वास्थ्य, पारिवारिक व्यवस्था के लिए और टीनेज प्रेग्नेंसी (किशोरावस्था में गर्भधारण) से पैदा होनेवाली विराट समस्याओं से राष्ट्र की रक्षा करने के लिए भी ब्रह्मचर्य की अनिवार्य आवश्यकता है। भारत के ऋषि पहले से ही ब्रह्मचर्य से होनेवाले लाभों के बारे में बता चुके हैं

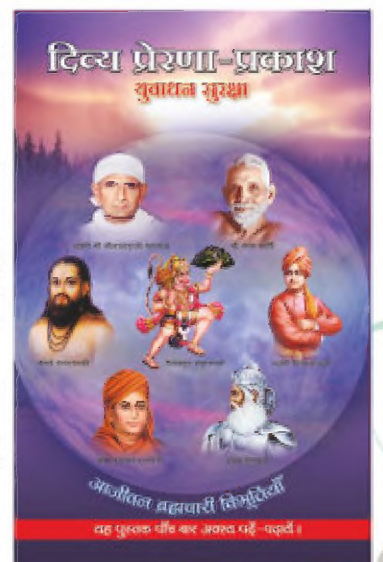
। ब्रह्मचर्य से होनेवाले लाभों को अब आधुनिक विज्ञान भी स्वीकार कर रहा है। यू.के. के 'बायोजेरन्टॉलॉजी रिसर्च फाउंडेशन' नामक एक विशेषज्ञ-समूह के निदेशक प्रोफेसर आलेक्स जावरॉन्कॉव ने दावा किया है कि 'शारीरिक संबंध मनुष्य को उसकी पूरी क्षमता तक जीने से रोकता है। इन्सान शारीरिक संबंध बनाना छोड़ दे तो वह १५० साल तक जी सकता है।' ब्रह्मचर्य का पालन न करनेवाले, असंयमित जीवन जीनेवाले व्यक्ति क्रोध, ईर्ष्या, आलस्य, भय, तनाव आदि का शिकार बन जाते हैं।

'द हेरिटेज सेंटर फॉर डाटा एनालिसिस' की एक रिपोर्ट के अनुसार 'अवसाद (डिप्रेशन) से पीड़ित रहनेवाली किशोरियों में संयमी लड़कियों की अपेक्षा यौन-संबंध बनानेवाली लड़कियों की संख्या तीन गुना से अधिक है। आत्महत्या का प्रयास करनेवाली किशोरियों में संयमी लड़कियों की अपेक्षा यौन-संबंध बनानेवाली लड़कियों की संख्या लगभग तीन गुना अधिक है।

अवसाद से ग्रस्त रहनेवाले किशोरों में संयमी लड़कों की अपेक्षा यौन-संबंध बनानेवाले लड़कों की संख्या दो गुना से अधिक है । आत्महत्या का प्रयास करनेवाले किशोरों में संयमी लड़कों की अपेक्षा यौन-संबंध बनानेवाले लड़कों की संख्या आठ गुना से अधिक है।'

किशोरावस्था में पीयूष ग्रंथि के अधिक सक्रिय होने से बच्चों के मनोभाव तीव्र हो जाते हैं और ऐसी अवस्था में उनको संयम का मार्गदर्शन देने के बदले परम्परागत चारित्रिक मूल्यों को नष्ट करनेवाले मीडिया के गंदे विज्ञापनों, सीरियलों, अश्लील चलचित्रों तथा सामयिकों द्वारा यौन-वासना भड़कानेवाला वातावरण दिया जाता है। इससे कई किशोर-किशोरियाँ भावनात्मक रूप से असंतुलित हो जाते हैं और न करने जैसे कृत्यों की तरफ प्रवृत्त होने लगते हैं। उम्र के ऐसे नाजुक समय में यदि किशोरों, युवाओं को गलत आदतों, जैसे हस्तमैथुन, स्वप्नदोष आदि से होनेवाली हानियों के बारे में जानकारी देकर सावधान नहीं किया जाता है तो वे अनेक शारीरिक व मानसिक परेशानियों की खाई में जा गिरते हैं। इस समय भावनाओं को सही दिशा देने के लिए किशोर-किशोरियों में संयम के संस्कार डालना आवश्यक है । यही कार्य 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश ज्ञान प्रतियोगिता' व इससे संबंधित पुस्तकों के माध्यम से छात्र-छात्राओं की सर्वांगीण उन्नति हेतु किया जा रहा है। क्या छात्र-छात्राओं को सच्चरित्रता, संयम और नैतिकता की शिक्षा देना गलत है ?

'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' क्या है, इसे क्यों पढ़ा जाय ?

युवा पीढ़ी में संयम-सदाचार, ब्रह्मचर्य, मातृ-पितृभक्ति, देशभक्ति, ईश्वरभक्ति, कर्तव्यपरायणता आदि सद्गुणों का विकास हो - इस उद्देश्य से देशभर में 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश ज्ञान प्रतियोगिता' का विद्यालयों-महाविद्यालयों में आयोजन किया जाता है। इस प्रतियोगिता में विद्यार्थी स्वेच्छा से भाग लेते हैं। इसके लिए विद्यार्थियों पर न ही किसी प्रकार की अनिवार्यता रहती है और न ही कोई दबाव होता है। इस प्रतियोगिता में बच्चों को 'बाल संस्कार', 'हमें लेने हैं अच्छे संस्कार' आदि और बड़ी कक्षाओं के छात्रों को 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' पुस्तक दी जाती है। 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' पढ़ने से करोड़ों के जीवन में संयम-सदाचार, देश की संस्कृति में आस्था-विश्वास आदि सद्गुणों का विकास हुआ है । ब्रह्मचर्य, संयम, सदाचार की जो महिमा वेदों, संतों-महापुरुषों, धर्माचार्यों,

आधुनिक चिकित्सकों और तत्त्वचिंतकों ने गायी है, वह इस पुस्तक मैं है । इसको अश्लील बोलना बेहद शर्मनाक है ! भोगवाद व अश्लीलता का खुलेआम प्रचार करनेवाले माध्यम इस पवित्र पुस्तक पर अश्लीलता फैलाने का बेबुनियाद आरोप लगा रहे हैं । ऐसे लोग जो अश्लील चलचित्रों, गंदे विज्ञापनों, यौन-वासना भड़कानेवाले सामयिकों एवं अश्लील वेबसाइटों के द्वारा निर्दोष व पवित्र किशोरों और युवावर्ग को चरित्रभ्रष्ट करनेवालों का विरोध नहीं करते अपितु अपने स्वार्थों के लिए उनको सहयोग देते हैं तथा उनके दुष्प्रभाव से पीड़ित लोगों को संयम-सदाचार का मार्ग बताकर युवावर्ग का चरित्र-निर्माण करनेवाले और टीनेज प्रेग्नेंसी, एड्स जैसे यौन-संक्रमित रोगों एवं उनके निवारण हेतु होनेवाले अरबों रुपयों के खर्च से देश को बचानेवाले संतों के 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' जैसे सद्ग्रंथ का विरोध करते हैं वे समाज और राष्ट्र को घोर पतन की ओर ले जाना चाहते हैं या परम उत्थान की ओर, इसका निर्णय पाठक स्वयं करेंगे । और हिन्दू संस्कृति को नष्ट करनेवाली विदेशी ताकतों के मोहरे बने हुए ऐसे गद्दारों से स्वयं सावधान रहेंगे व औरों को भी सावधान करेंगे, यह हम सबका राष्ट्रीय कर्तव्य है । मीडियावालों की इन हरकतों से यह सिद्ध होता है कि वे हिन्दू संस्कृति को मिटाने के लिए हिन्दू संतों को बदनाम करके उनको षड्यंत्रों में फँसाकर एवं उनके उपदेशों से समाज को वंचित करके अपना उल्लू सीधा करनेवाली विदेशी ताकतों के मोहरे बने हुए हैं ।

कई प्रसिद्ध हस्तियों, मंत्रियों, अधिकारियों, प्राचार्यों, अध्यापकों, अभिभावकों व विद्यार्थियों ने दिव्य प्रेरणा-प्रकाश पुस्तक की भूरि-भूरि प्रशंसा की है । अरबों डॉलर संयम की शिक्षा पर खर्च करने के बावजूद विदेशों में युवाओं की हालत दयनीय है जबकि ऋषि-ज्ञान को अपनाकर भारत में करोड़ों युवा सुखी-सम्मानित जीवन जी रहे हैं । ऋषि-मुनियों, शास्त्रों का ऐसा ज्ञान समाज तक पहुँचाने का राष्ट्र-हितकारी सेवाकार्य पूज्य बापूजी के आश्रम, सेवा-समितियाँ व सज्जन साधक कर रहे हैं । ऐसे राष्ट्र-हितकारी कार्य में विघ्न डालना क्या उचित है ? वास्तविकता तो यह है कि केवल भारत ही नहीं बल्कि विश्वभर के युवाओं को दिव्य प्रेरणा-प्रकाश जैसी संयम-सदाचार की ओर प्रेरित करनेवाली पुस्तकों की अत्यंत आवश्यकता है ।

(श्री इन्द्र सिंह राजपूत)

यह समय सदा न रहेगा...

यह समय सदा न रहेगा ।।
परिवर्तनशील जगत में,
कब तक तू किसे चाहेगा ।।
जो पुण्य कर सके कर ले,
सद्भावों से हिय१ भर ले ।
सद्गुरु का आश्रय धर ले, भवसागर से अब तर ले ।
यह कर न सका तो जीवन, माया के विवश बहेगा ।।
यदि धन है तो दानी बन, विद्या है तो ज्ञानी बन ।
परमेश्वर का ध्यानी बन, अति सरल निरभिमानी बन ।
चिंता न करो तुम इसकी, कोई क्या मुझे कहेगा ।।
अब सावधान हो जाना,
अपना अज्ञान मिटाना ।
जो बिगड़ी उसे बनाना,
अध्यात्म ज्ञान में आना ।
देहाभिमान वश प्राणी,
जग में अति दुःख सहेगा ।।
यह अवसर व्यर्थ न खोना,
अपराधी कहीं न होना ।
मत मोह निशा में सोना,
ममतावश कहीं न रोना ।
वह 'पथिक' अभय होगा जो,
नित सद्गुरु ज्ञान गहेगा ।।

– पथिकजी

'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' से बदला जीवन

एक बार पूज्य बापूजी ने मुझे 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' पुस्तक पढ़ने को कहा था। मैंने उसी दिन से पुस्तक पढ़ने का नियम ले लिया, जिससे मेरे जीवन में बहुत बदलाव आया । मेरी बुद्धि और भी तेज हुई, तरक्की की नयी-नयी युक्तियाँ सूझने लगीं । पहले मुझे लगता था कि खाना-पीना, ऐश करना यही जिंदगी है लेकिन अब पता चला कि सच्चा जीवन क्या है, भारतीय संस्कृति का महत्त्व क्या है।

कुछ साल पहले मुझमें बहुत-से व्यसन एवं बुरी आदतें थीं, जैसे लड़कियों से बात करने का आकर्षण, उनके पीछे घूमना, बुरी नजर से देखना । मेरी काफी फ्रेंड्स भी थीं। पहले मैं किसी लड़की को देखता था तो मन में विकारी विचार आते थे लेकिन जब 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' पुस्तक पढ़ी तो मुझे मालूम पड़ा कि स्त्री को गलत नजर से नहीं देखना चाहिए, इससे पतन होगा। अगर परस्त्री को देखकर बुरा विचार आता है तो इसमें दिया मंत्र जपने से विकारों से बचने में सहायता मिलती है।

मीडिया में फालतू बातें चलीं कि इस किताब में गलत बातें लिखी हैं। आप यह किताब एक बार पढ़ के तो देखिये ! आपको खुद अनुभव होगा कि इसमें कितना अच्छा लिखा है। असंख्य किशोर व युवा इस किताब को पढ़ के संयम-ब्रह्मचर्य की महिमा समझ रहे हैं । गंदे चलचित्र, चरित्रभ्रष्ट करनेवाले साहित्य और अश्लील मीडिया एवं स्वार्थी सेक्सोलॉजिस्ट लेखकों द्वारा गुमराह किये गये शारीरिक और मानसिक रोगों से पीड़ित लोग भी अपने जीवन को सुधार रहे हैं, खोया हुआ शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक सामर्थ्य और बौद्धिक योग्यता प्राप्त कर रहे हैं और एक स्वस्थ समाज का निर्माण कर रहे हैं। तो इसमें अगर कोई आपत्ति उठाता है तो इससे सिद्ध होता है कि वे हमारे समाज को चरित्रभ्रष्ट करने पर तुली हुई विदेशी ताकतों के इशारों पर इस देश की युवा पीढ़ी को बरबाद करना चाहते हैं।

ब्रह्मचर्य की शिक्षा कोई नयी शिक्षा नहीं है। अनादिकाल से विश्व के सब धर्मों के आचार्यों, ऋषि-मुनियों, योगियों, तत्त्वचिंतकों, पीर-फकीरों और महापुरुषों ने ब्रह्मचर्य का महत्त्व समझाया है । आधुनिक वैज्ञानिकों ने भी इसका समर्थन किया है । इसलिए कोई इसका विरोध करते हैं तो वे उन सबके विरोधी हैं जिन्होंने समाज को पवित्र, चरित्रवान और नैतिक मूल्यों से सम्पन्न बनाने के लिए ब्रह्मचर्य का उपदेश दिया । वे समाज को चरित्रभ्रष्ट, नीतिभ्रष्ट और धर्मभ्रष्ट करके भी अपना स्वार्थ सिद्ध करनेवालों के सिवा और कौन हो सकते हैं ? ऐसे संस्कृति-विनाशक तत्त्वों से समाज को सावधान रहना चाहिए।

यदि आप भी चाहते हैं कि आपके व दूसरों के जीवन में खूब तरक्की हो तो इसे पढ़िये-पढ़ाइये।

- जितेन्द्र लखवानी, अहमदाबाद
सचल दूरभाष : ०९९०९४२०३८२

लोक-परलोक में सुखप्रद व्रत

पूज्य बापूजी

(भीष्मपंचक व्रत : २१ से २५ नवम्बर)

कार्तिक शुक्ल एकादशी से पूनम तक का व्रत 'भीष्मपंचक' कहलाता है। इस व्रत से व्यक्ति को जो पुण्य होता है वह वर्षभर के सभी जप-तप, होम, व्रत, उपवासों का पुण्य माना गया है।

कार्तिक शुक्ल एकादशी को भीष्म पितामह ने जल की याचना की थी : ''मुझे जल पिलाओ।''

अर्जुन ने वहाँ धरती में बाण मार के संकल्प किया था। गंगाजी की धार निकली और भीष्मजी के मुँह में आयी, उनकी प्यास मिटी। तन, मन और प्राण संतुष्ट हुए। भगवान श्रीकृष्ण ने इस मंगलमय घटना की स्मृति में घोषणा कर दी कि ''इस एकादशी से पूनम तक भीष्मजी को जो अर्घ्यदान से तृप्त करेगा और इस भीष्मपंचक व्रत का पालन करेगा, उस पर मेरी सहज प्रसन्नता होगी।''

अयोध्या का राजा अतिथि इस व्रत को करने से बड़ा यशस्वी, प्रभावशाली हो गया। वह राज्य-सुख भोगकर अंत में भगवान के धाम को प्राप्त हुआ। जो इस लोक में सुख चाहते हैं और वैकुंठ चाहते हैं, उन्हें यह व्रत करने की सलाह दी गयी है। निःसंतान व्यक्ति पत्नीसहित यह व्रत करे तो उसे संतान प्राप्त होती है।

इन ५ दिनों में अन्न त्याग के कंदमूल, फल अथवा दूध आदि पर रहें या तो यज्ञ का बचा अन्न (हविष्य) लें तो उनको विशेष लाभ होता है। इन दिनों ब्रह्मचर्य-पालन करें, पंचगव्य (गाय का दूध, दही, घी, गोझरण व गोबर-रस का मिश्रण) लें। स्नान भी पंचगव्य से करें अथवा गोझरण व गोबर के मिश्रण से। नहीं तो केवल गोझरण थोड़े पानी में मिलाकर शरीर को रगड़ के पंचगव्य की भावना से स्नान करें तब भी शरीर के रोमकूपों के दोष निवृत्त होते हैं।

जिनको स्वप्नदोष, धातुक्षय या श्वेतप्रदर की बीमारी है अथवा हस्तमैथुन की आदत है, ऐसे लोगों के लिए यह भीष्मपंचक व्रत वरदानरूप है क्योंकि भीष्मजी आजीवन ब्रह्मचारी रहे थे। इन पाँच दिनों में इस मंत्र से भीष्मजी के लिए तर्पण करना चाहिए :

सत्यव्रताय शुचये गाङ्गेयाय महात्मने ।
भीष्मायैतद् ददाम्यर्घ्यमाजन्मब्रह्मचारिणे ॥

'आजन्म ब्रह्मचर्य का पालन करनेवाले परम पवित्र सत्य-व्रतपरायण गंगानंदन महात्मा भीष्म को मैं यह अर्घ्य देता हूँ।' (स्कंद पुराण, वैष्णव खंड, कार्तिक मास माहात्म्य)

ऐसा करके अर्घ्य दें और प्रार्थना करें कि 'मैं धातुक्षय के रोग से बचूँ, कामविकार से बचूँ...।'

इस अर्घ्य के जल में पुष्प व थोड़ा कुमकुम हो तो और अच्छा है, नहीं तो जैसे भी दे सकें, दें।

(शेष पृष्ठ २७ पर)

भीतर की ज्ञान की आँख तो वे ही खोल पाये हैं, जो सद्गुरु की शरण लेकर उनके निर्दिष्ट मार्ग पर सच्चाई, स्नेह और तत्परतापूर्वक चल पाये हैं ।

मेरे गुरुदेव की कितनी नम्रता व सत्संग-निष्ठा ! - पूज्य बापूजी

भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज
महानिर्वाण दिवस : २० नवम्बर

आओ श्रोता तुम्हें सुनाऊँ महिमा लीलाशाह की ।
सिंध देश के संत शिरोमणि बाबा बेपरवाह की ॥...

मेरे गुरुदेव (साँईं श्री लीलाशाहजी) को २० साल की उम्र में ईश्वर-साक्षात्कार हो गया, १६ साल की उम्र में तो अच्छी तरह से समाधि लग जाती थी । १२ साल की उम्र में तो खाली बारदान अनाज आदि से भर गये, इतना संकल्पबल ! ऐसे महापुरुष ८४ साल की उम्र में भी बिना सत्संग के भोजन नहीं करते थे । एकांत में रहते थे नैनीताल के जंगल में तब भी, कोई सत्संग सुननेवाला नहीं है तो मेरे को और दूसरे दो को बुलाते । योगवासिष्ठ हो, उपनिषद् हो... मैं पढ़ता और गुरुजी सुनते, फिर कृपा करके कभी थोड़ी व्याख्या भी सुना देते । जैसे स्नान मनुष्य को स्वच्छ रखता है, ऐसे ही सत्संग हमारे मन को स्वच्छ रखने का एक अद्भुत साधन है । कुछ लोग सत्संग पढ़ते हैं तो वह लिखकर दूसरे को सुना देते हैं । नहीं, नहीं, मेरे गुरुजी तो सत्संग सुनते-सुनते विश्राम पाते थे । मेरे गुरुजी जब ८९ साल के हुए, मैंने अपनी आँखों से देखा कि हरिद्वार में एक जगह पर 'पंचदशी' का सत्संग चलता था, २०-२५ श्रोता होते थे । गुरुजी अगर प्रवचन करते तो हजारों लोग उनके चरणों में आ जाते लेकिन गुरुजी जहाँ 'पंचदशी' का सत्संग चलता था, वहाँ जाकर बैठ जाते थे । सत्संग करनेवाले महामंडलेश्वर को जब पता चलता कि ये श्री लीलाशाहजी बापू हैं तो वे उठकर बुलाते : ''आइये-आइये, गद्दी पर बैठिये ।'' अपनी गद्दी पर बिठा लेते थे ।

गुरुजी बोलते : ''ठीक है, ठीक है ।''

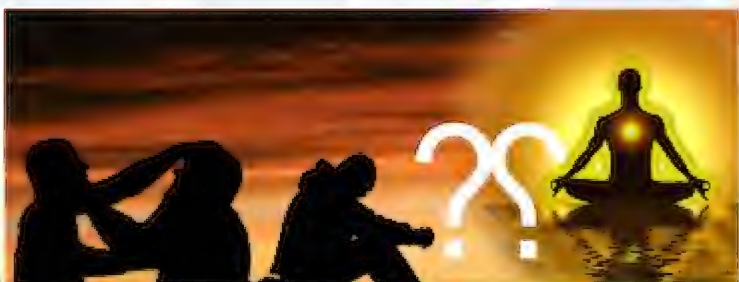
गुरुजी सामने बैठ जाते श्रोताओं के साथ । कितनी बहादुरी !

एक बार मेरे गुरुदेव घूमते-घामते रमण महर्षिजी तक पहुँच गये । उनसे बातचीत हुई । रमण महर्षिजी बोले : ''आपकी ऐसी ऊँची स्थिति ! फिर इधर-उधर सत्संग करने को इतना काहे को घूमते हो ? मैं तो इधर बैठा हूँ तो बैठा हूँ ।''

मेरे गुरुदेव ने कहा : ''सबके हृदय में वही है, फिर भी सभी दुःखी हैं । उनका दुःख देखकर मेरे को बैठने की इच्छा नहीं होती इसलिए मैं घूमता हूँ । इधर-उधर करके उनका दुःख हर के उनको आनंदित करता हूँ, उसका भी मेरे को आनंद है ।''

रमण महर्षिजी की आँखें भर गयीं और ''धन्य हो लीलाशाहजी ! आप धन्य हो !! (शेष पृष्ठ ४२ पर)

आप किसको महत्त्व देते हैं ?

- पूज्य बापूजी

वे लोग झगड़ते रहते हैं, अशांत रहते हैं जो सुख को महत्त्व देते हैं, सेवा को महत्त्व नहीं देते हैं, प्रभुप्रेम को, जप-तप को, अंतरात्मा के रस को महत्त्व नहीं देते हैं। जो बाहर से सुखी होना चाहते हैं, वे बाहर भी परेशान, अंदर भी परेशान!

सेवा के बिना कोई भौतिक उन्नति टिक नहीं सकती तथा वास्तविक विकास नहीं होता और प्रभुप्रेम के बिना वास्तविक रस नहीं मिलता। दुःखी (दरिद्र) आदमी में त्याग का बल जब तक नहीं आयेगा, तब तक उसका दुःख नहीं मिटेगा और सुखी आदमी में सेवा का बल जब तक नहीं आयेगा, तब तक उसका सुख आनंद में नहीं बदलेगा, सुख स्थिर नहीं होगा। जो दूसरे को दुःखी करके सुखी होना चाहता है, उसको बड़े भारी दुःख में कुदरत घसीट लेती है। यह ब्रह्माजी भी करें तो भी... चक्रवर्ती राजा करे या कोई भी करे।

जो अपने सुख के लिए किसीको तकलीफ में डाल देते हैं वे खबरदार! जब तकलीफ आये तब मत रोना। अभी किसीको तकलीफ में डालकर सुखी होना चाहते हो तो अभी रोओ कि 'मैं बड़े भारी दुःख को बुला रहा हूँ।' चाहे पत्नी को, पति को, पड़ोसी को, नौकर को - किसीको भी आप तकलीफ में डालकर सुखी होना चाहते हैं, उसी समय सिर पीटो कि 'मैं बड़े भारी दुःख में, खाई में गिरने का रास्ता बना रहा हूँ।' अगर आप अपने को कष्ट देकर भी किसीका दुःख मिटा रहे हो तो नाचो कि 'मेरा भविष्य उज्ज्वल है। दुःखहारी भगवान की कृपा है, मुझे सेवा मिल गयी!' स्वयंसेवक जो लगते हैं सेवा में - ऋषि प्रसाद के, लोक कल्याण सेतु के, आश्रम के सेवाधारी, उनको मैं तो शाबाशी भी नहीं दे पाता हूँ, कितने सारे सेवाधारियों को दूँगा! लेकिन जो ईमानदारी से सेवा करते हैं, उनमें गुरु-तत्त्व का बल, बुद्धि, प्रसन्नता आ जाती है। सेवा में सफल होते हैं तो उसकी खुशी, धन्यवाद अंतरात्मारूप से गुरुजी दे देते हैं।

जो कष्ट सहकर दूसरे का दुःख मिटाता है, भगवान के रास्ते आता है, धर्म में अडिग रहता है, उसको उसी समय खुशी मनानी चाहिए कि 'भगवान उज्ज्वल भविष्य की तरफ ले जा रहे हैं।'

ॐऽऽऽऽऽ... ऐसा गुंजन करके हलके संकल्प काटना, कीर्तन से ऊँचे संकल्प उभारना फिर ऊँचे संकल्प में दृढ़ होना और आखिरी है ईश्वरप्राप्ति। ऊँचे संकल्प में शांत हो जाना बस, ईश्वरप्राप्ति हो जायेगी, सामर्थ्य की प्राप्ति हो जायेगी। दुष्ट संकल्पों को काटना, ऊँचे संकल्पों को स्वीकारना, फिर उनको दृढ़ करना, फिर निःसंकल्प...! इससे सामर्थ्य की प्राप्ति होगी। जैसे सेवा से सूझबूझ बढ़ती है, पुण्य बढ़ता है और सफलता कदम-कदम पर आती है, वैसे ही स्वार्थ से सूझबूझ मारी जाती है और सफलता दूर भागती है। जितना स्वार्थी आदमी होगा उतना उससे ज्यादा बात करने की रुचि नहीं होगी। बच्चा निःस्वार्थी है तो प्यारा लगता है, संत निःस्वार्थी हैं तो प्यारे लगते हैं, भक्त निःस्वार्थी हैं तो प्यारे लगते हैं और स्वार्थी लोगों को तो देखकर जान छुड़ाने की रुचि होती है। अतः जीवन में निःस्वार्थ सेवा, निःस्वार्थ भगवान के नाम का जप ले आओ।

जीवन्मुक्ति और विदेहमुक्ति में अंतर

एक बार श्री उड़िया बाबाजी से पूछा गया : ''जीवन्मुक्ति व विदेहमुक्ति में क्या अंतर है ?''

श्री उड़िया बाबाजी

उन्होंने तुरंत जवाब दिया : ''अरे, अपने स्वरूप में दोनों के भेद की चर्चा ही अमंगल है।''

वास्तविकता यही है कि आत्मा अभेदस्वरूप है और अविद्या-निवृत्ति से उपलक्षित (सूचित) आत्मा का नाम ही मोक्ष है। अतः मुक्ति में जीवन्मुक्ति और विदेहमुक्ति का भेद अकिंचित्कर (निरर्थक) है। इस पर भी तत्त्वज्ञान का प्रकाश जिस अंतःकरण में हुआ है, उसमें श्रद्धा, भक्ति और ध्यान के तारतम्य से ज्ञान की भूमिकाओं का वर्णन वेदांत-शास्त्र में किया जाता है।

देह और देहभान के रहते हुए ही मुक्त पुरुष की संज्ञा जीवन्मुक्त होती है। देह के रहते हुए किंतु देह का भान न रहते हुए मुक्त पुरुष की संज्ञा विदेहमुक्त होती है। देह के न रहने पर मुक्त पुरुष का कोई व्यक्तित्व शेष नहीं रहता, अतः उसके जन्मांतर का कोई प्रसंग ही नहीं है। न च पुनरावर्तते। (छांदोग्य उपनिषद् : ८.१५.१) उसका फिर पुनरावर्तन नहीं होता। न तस्य प्राणा उत्क्रामन्ति (बृहदारण्यक उपनिषद् : ४.४.६) उसके प्राणों का उत्क्रमण नहीं होता।

श्रुति का सिद्धांत यही है कि ब्रह्म वेद ब्रह्मैव भवति (मुंडक उपनिषद् : ३.२.९) ब्रह्मवेत्ता ब्रह्म ही है। ब्रह्मैव सन्ब्रह्माप्येति। (बृहदारण्यक उपनिषद् : ४.४.६) ब्रह्म होकर ही ब्रह्म को प्राप्त होता है। अतः ब्रह्मवेत्ता ज्ञान-समकाल ही मुक्त है। मुंडकोपनिषद् (३.१.४) में कहा गया है :

आत्मक्रीड आत्मरतिः
क्रियावानेष ब्रह्मविदां वरिष्ठः।

जो आत्मा में रतिवाला है, जो आत्मा में रमण करनेवाला है और आत्मा में ही व्यवहार करनेवाला है वह ब्रह्मविदों में वरिष्ठ है। इसी श्रुति का आधार लेकर 'श्री योगवासिष्ठ' में ज्ञान की सप्त भूमिकाओं का वर्णन है।

ज्ञान की सात भूमिकाएँ

शुभेच्छा, विचारणा, तनुमानसा, सत्त्वापत्ति, असंसक्ति, पदार्थाभावनी और तुर्यगा। शुभेच्छा श्रद्धा-प्रधान है। विचारणा श्रद्धा-भक्ति प्रधान है। तनुमानसा ध्यान-प्रधान है। सत्त्वापत्ति भक्ति-ध्यान प्रधान है। असंसक्ति में असंगता की प्रधानता है। पदार्थाभावनी में ध्यान से प्रगाढ़ हुई वृत्ति में देह का भान क्षीण हो जाता है और तुर्यगा में वह भान अभान हो जाता है।

भूमिकाओं के लक्षण

(१) शुभेच्छा : जब मनुष्य के अंतःकरण में वैराग्यपूर्वक मुमुक्षा होती है, तब उस अवस्था को 'शुभेच्छा' नाम की प्रथम भूमिका जाननी चाहिए। विवेक, वैराग्य, षट्सम्पत्ति और मुमुक्षा इसके लक्षण हैं।

(२) विचारणा : वैराग्य व अभ्यास पूर्वक वेदांत-शास्त्र और वेदांतनिष्ठ सत्पुरुषों का संग तथा श्रवण, मनन, निदिध्यासनरूप सदाचार में प्रवृत्ति - इसे 'विचारणा' नाम की द्वितीय भूमिका जाननी चाहिए। इसमें गुरु-उपसदन, श्रवण, मनन और निदिध्यासन आ जाते हैं।

(३) तनुमानसा : शुभेच्छा और विचारणा के परिपाक से इन्द्रियों के विषयों में अनासक्ति हो जाना तथा मन के 'तनु' अर्थात् सूक्ष्म हो जाने से वृत्तियों की अपने आश्रय की ओर प्रवृत्ति हो जाना अर्थात् मन की आत्मा में शांति होने लगना यह 'तनुमानसा' नामक तृतीय भूमिका है। यह ध्यान अथवा निदिध्यासन का परिपाक है। केवल 'त्वं' पदार्थ के विवेक अथवा केवल 'तत्' पदार्थ के विवेक से भी, यदि वह वैराग्यपूर्वक है, तनुमानसा की स्थिति प्राप्त हो सकती है।

ये तीनों भूमिकाएँ ज्ञान के साधन की भूमिकाएँ हैं। (क्रमशः)

महापुरुषों के अनुभव चुरा लो

ईश्वरप्राप्ति के बाद हम जब अहमदाबाद में आये और मोक्ष कुटिया बनायी, तब पड़ोस में एक महाराज रहते थे। मेरे पास बहुत लोग आते थे, यह देखकर उन्हें ईर्ष्या के कारण तकलीफ होती थी। वे अपशब्द बोलते थे तो उन्हें ही अशांति हो जाती थी, रात्रि को उन्हें नींद भी नहीं आती थी। फिर वे अपने चेलों को भेजते थे कि ''बापूजी को बुलाओ।'' मैं शिवलाल काका को साथ लेकर उनके पास जाता। काका को कहता था कि ''आप महाराज के सिर पर मालिश करो और मैं पैरों की मालिश करता हूँ।'' मालिश के कारण उन्हें नींद आ जाती, वे सुख से सो जाते थे। फिर कभी मैं नारायण को भेजता कि ''महाराज के लिए फल-फूल ले जाओ।''

यह सद्गुण मैंने ऋषि दयानंदजी से चुराया। मैंने सुना था कि ऋषि दयानंदजी का यश देखकर कोई साधु उनको गालियाँ बोलता था परंतु ऋषि दयानंदजी बदले में उन्हें फल-फूल और मिठाई भेजते थे। तो उनका यह सद्गुण मैंने चुरा लिया। इससे मुझे बहुत लाभ हुआ।

वे महाराज जब संसार से विदा हुए, तब भी मैं उनके आश्रम में गया और उनकी अंत्येष्टि कैसे करनी चाहिए इस विषय पर उनके भक्तों को मार्गदर्शन दिया तथा व्यवस्था करके अंतिम दर्शन के लिए अरथी निकलवायी। अरथी को कंधा भी दिया और अरथी को अपने आश्रम में भी लाया।

मेरे गुरुजी के भी सद्गुण मैंने बहुत चुराये। गुरुजी सत्संग में कहा करते थे कि एक महात्मा रास्ते पर से जा रहे थे तो कॉलेज के लफंगे लड़कों ने महाराज का खूब मजाक उड़ाया। दूसरे कुछ अच्छे लड़के महात्मा के पास गये और बोले : ''महाराज ! ये लड़के आपका मजाक उड़ा रहे हैं तो आप इन्हें शाप नहीं देना, इन पर नाराज नहीं होना। आखिर बच्चे हैं न, अकल के कच्चे हैं।''

महाराज : ''इन्होंने तो मजाक किया परंतु मैंने उसे लिया ही नहीं। मुझे इनका माल पसंद ही नहीं आया तो मैंने लिया ही नहीं।''

उनका यह सद्गुण मैंने चुरा लिया तो मेरे लिए भी कभी कोई कुछ बोलता है तो मुझे यह बात याद आती है कि मैं उनका खराब माल क्यों लूँ ?

गंगाजी के दर्शन

करसन भाई चौधरी गुजरात के राजस्व मंत्री एवं एक तार्किक वकील थे। उस समय की उनके जीवन की

घटित घटना है। अभी उनका शरीर नहीं है। एक बार वे मेरे साथ यात्रा करने चले थे। ऋषिकेश में गंगाजी के किनारे 'राघवानंद दर्शन विद्यालय' की छत पर वे बैठे थे, संध्या का समय था। गंगाजी को निहारते, प्रार्थना करते हुए बैठे थे तो उन्हें अनुभव हुआ कि एक प्रकाश-पुंज में से गंगाजी प्रकट हुईं और उनसे कहा : ''तुमने जो रास्ता पकड़ा है उसे पकड़े रहना, छोड़ना मत।'' अर्थात् जिन सद्गुरु की शरण ली है, उन्हें छोड़ना मत।

नदियों को केवल जल ही मत समझना। पात्रता हो तो ईश्वर की आधिदैविक शक्तियाँ वहाँ से प्रकट होकर तुम्हें संकेत कर सकती हैं, दर्शन दे सकती हैं, आपके साथ बातचीत भी कर सकती हैं।

(पृष्ठ १८ का शेष) उसने फिर पूछा : ''इन सब झंझटों से दूर होने का कुछ उपाय नहीं क्या ? जिससे जन्म-मरण छूट जाय ऐसी तरकीब नहीं क्या ?''

पिता ने भी इन सबसे छूटने के लिए उत्तर दिया : ''है, क्यों नहीं ! राम का नाम लेने से इन सब मुसीबतों से हम पार हो जाते हैं। भगवन्नाम जपने से जन्म-मरण का चक्र छूट जाता है।''

बालक ने इस बात की गाँठ बाँध ली। उसके अंतर-बाह्य सभी अंग पुलकित हो उठे। उसको आज भव-भयनाशक भगवन्नाम मिल गया था। उसको मानो वह कुंजी मिल गयी जिससे अंतर के सभी द्वार खुलने लगते हैं। जिस बालक के मन में डेढ़ वर्ष की उम्र से ही इस प्रकार के गूढ़ आध्यात्मिक प्रश्न उठे हों, ऐसी सत्य की जिज्ञासा जगी हो, वह आगे चलकर महानता के चरम को छू ले, इसमें क्या आश्चर्य ! और हुआ भी ऐसा ही। यही पांडुरंग सद्गुरु वासुदेवानंद सरस्वती की कृपा से आत्मज्ञान पाकर संत रंग अवधूत महाराज के नाम से सुप्रसिद्ध हुए। स्वयं तो भवसागर पार हुए, औरों के भी पथप्रदर्शक बने।

बचपन की निर्दोष जिज्ञासा को यदि भारतीय संस्कृति के शास्त्रों का ज्ञान,

सुसंस्कारों की सही दिशा मिल जाय तो सभी ऐसे महान बन सकते हैं क्योंकि मनुष्य-जन्म मिला ही ईश्वरप्राप्ति के लिए है। सभीमें परमात्मा का अपार सामर्थ्य छुपा हुआ है। धन्य हैं वे माता-पिता, जो अपने बालकों को संस्कार-सिंचन के लिए ब्रह्मज्ञानी संतों के सत्संग में ले जाते हैं, बाल संस्कार केन्द्र में भेजते हैं, भगवान के नाम की महिमा बताते हैं ! वास्तव में वे उन्हें सच्ची विरासत देते हैं, सच्ची वसीयत देते हैं। ये ही सुसंस्कार उनके जीवन की पूँजी बन जाते हैं।

हर बच्चा बन सकता है महान

(श्री रंग अवधूत महाराज जयंती : २० नवम्बर)

कहते हैं :

होनहार बिरवान के होत चिकने पात।

होनहार बालक की कुशलता, तेजस्विता एवं स्वर्णिम भविष्य के लक्षण बचपन से ही दिखने लगते हैं। पांडुरंग नाम का बालक ९ महीने की अल्प आयु में ही सुस्पष्ट और शुद्ध उच्चारण से बातचीत करने लगा। डेढ़ वर्ष की उम्र में तो वह बालक अपने पिताजी के साथ गूढ़ प्रश्नोत्तरी करके अपने और पिताजी के ज्ञान-भंडार को टटोलने लगा।

एक बार अरथी ले जाते लोगों और उसके पीछे रोती-बिलखती स्त्रियों को देख बालक पांडुरंग ने पिताजी से पूछा : ''ये सब क्यों रोते हैं ? और ये लोग किसीको इस तरह क्यों ले जाते हैं ?''

पिता : ''बेटा ! वह आदमी मर गया है और उसको जलाने के लिए ले जा रहे हैं। इसलिए उसके संबंधी रो रहे हैं।''

''तो क्या आप भी मर जायेंगे ? मेरी माता भी मर जायेगी क्या ?''

पिता ने बात टालते हुए कहा : ''हाँ।''

''आपको भी जला देंगे क्या ?''

''हाँ।'' पिता ने संक्षिप्त जवाब और अन्य प्रकार से प्रश्नों को रोकने के प्रयास किये मगर बालक की विचारधारा इन उपायों से रुकी नहीं। उसे तो समाधानकारक उत्तर चाहिए था। दूसरे दिन जब वैसी ही यात्रा की पुनरावृत्ति हुई तो बालक ने फिर शुरू किया : ''पिताजी ! उसको जला क्यों देते हैं ? उसको जलन नहीं होगी क्या ?''

''मर जाने के बाद जलन नहीं होती और दुर्गंध न हो इसलिए उसको जला देते हैं।''

बालक ने और भी ज्यादा गूढ़ प्रश्न पूछा : ''मगर वह मर गया माने क्या ?''

''किसीका शरीर जब चलना-फिरना बंद हो जाय, जब वह किसी काम का न रह जाय और जब उसमें से जीव चला जाय, तब 'वह मर गया' ऐसा कहा जाता है।''

''वह जीव कहाँ जाता है पिताजी ?''

''अवकाश में कहीं इधर-उधर घूम के फिर से जन्म लेता है।''

''वह जन्म लेता है, मर जाता है, फिर जन्म लेता है और फिर मर जाता है... ऐसा चक्र चलता ही रहता है क्या ?''

''हाँ।''

बालक के पिता अब परेशान होने लगे थे। परंतु उसकी जिज्ञासा रुकने का नाम ही नहीं ले रही थी।

(शेष पृष्ठ १७ पर)

सफलता पाने की सरल कुंजी

कोई भी काम प्रारम्भ करो तो १२ बार ॐकार का जप कर लो। यह सारे मंत्रों का, सब सिद्धियों का, सारी सफलताओं का प्राण है और सारी शक्तियों का दाता है। सबकी जिगरी जान, अधिष्ठान, आधार ॐकार है इसलिए इसको 'प्रणव' भी कहते हैं। महर्षि पतंजलि प्रणीत 'योगदर्शन' (समाधिपाद, सूत्र : २७-२८) में कहा गया है :

तस्य वाचकः प्रणवः ॥ तज्जपस्तदर्थभावनम् ॥

'ईश्वर का वाचक (नाम) प्रणव (ॐकार) है। उस ॐकार का जप, उसके अर्थस्वरूप परमेश्वर का पुनः-पुनः स्मरण-चिंतन करना चाहिए (यह ईश्वर-प्रणिधान अर्थात् ईश्वर-उपासना है)।'

उपनिषदों में इसकी भूरि-भूरि प्रशंसा है। कोई भी मांगलिक कार्य करना हो, मृत्यु होती है उस समय भी जो मांगलिक कार्य किये जाते हैं, जन्म के समय, दीक्षा के समय, ध्यान के समय - सभीमें ॐकार का जप किया जाता है।

ॐकार मूल अक्षर है। इसकी चेतना सारी सृष्टि में व्याप्त है। इसमें 'अ'कार, 'उ'कार, 'म'कार और अर्धमात्रा 'ँ' है।

सुबह उठकर ॐकार का थोड़ा जप करके ध्यान करोगे तो (ईश्वरप्राप्ति की) यात्रा जल्दी हो जायेगी। रात को सोते समय ॐकार का थोड़ा ध्यान व जप करके फिर सो गये। दिन में चलते-फिरते थोड़ा जप किया तो लौकिक सफलता और सिद्धियाँ भी मिलती हैं। प्रणव (ॐ) का जप परमात्मप्राप्ति में बहुत मदद करता है। संत कबीरजी कहते हैं :

कबीरा इह जग आयके बहुत से कीन्हे मीत ।
जिन दिल बाँधा एक से वे सोये निश्चिंत ॥

संसार की दिवाली मनानेवाले लोगो ! तुमने संसार में आकर बहुत सारे मित्र किये लेकिन परम मित्र से जब तक नहीं मिले, तब तक तुम्हारे जीवन में परम निश्चिंतता नहीं आयेगी। कोई बड़ा मित्र मिल गया तो आपको लगेगा कि कोई मुसीबत आयेगी तो इसकी सहायता लेंगे अथवा फलाने उद्योगपति की, (शेष पृष्ठ २३ पर)

श्रद्धा चैनल पर २००८ में दिया गया

पूज्य बापूजी का संदेश

आचार्य रामगोपाल शुक्ल : ''पूज्य बापूजी की याद आते ही उनकी कर्मठता, उनकी संकल्पशक्ति और उनका 'सर्वे भवन्तु सुखिनः' का संकल्प याद आ जाता है और उनका भक्तों की कामना को पूर्ण करने का आशीर्वाद आज भी प्रसिद्ध है। देश-विदेश के करोड़ों भक्त ये बातें जानते हैं इसलिए तो उनके साथ जुड़े हैं ! चाहे बरसात हो रही हो, चाहे हिमपात हो रहा हो, चाहे सर्दी हो, चाहे गर्मी हो, बापूजी की एक झलक पाने के लिए लोग नंगे पैर दौड़े आते हैं। भारतीय संस्कृति को आगे बढ़ाने का श्रेय इसके प्रचारक पूज्य बापूजी को ही जाता है। जिन्होंने ऐसा चिंतन एवं कार्य किया है कि समस्त देश सुखी रहे, उनके धर्मकार्यों को रोकने की कोशिशें की जाती रही हैं। धर्मकार्य रुके नहीं हैं आज तक परंतु लोग कोशिश करते तो हैं, चलिये पूछ लेते हैं पूज्य बापूजी से ही।''

प्रश्न : ''पूज्य बापूजी ! बहुत-से लोग प्रयास करते हैं कि जो यह धर्म का काम हो रहा है, इसको बिगाड़ दिया जाय। ये रावण क्यों आ जाते हैं ?''

पूज्य बापूजी : ''बिल्कुल यह साजिश है। रावणत्व तो रामजी के जमाने में था तो आशाराम के जमाने में भी रावणत्व व्याप रहा है। अब हमारे देश को निगलने के लिए रावणत्व काम कर रहा है। तो मैं तो कहूँगा कि हमारे देश की प्रतिभाएँ चीन, जापान, यूरोप में और दुनिया के कई देशों में जाकर काम करती हैं और विदेशी माल हमारे देश में आता है। तो हमारे देश के युवकों को ऐसी सुविधा दी जाय कि हमारी प्रतिभाएँ यहीं उद्योग खोलें। उनके लिए कायदे-कानून के पचड़े कम कर लिये जायें ताकि हमारे देश की सम्पदा बढ़े और हमारा देश विश्वगुरु होने के रास्ते तेजी से बढ़े और अर्थ में भी मजबूत बने।

हमारे देश की जो संस्कृति व स्वास्थ्य संबंधी विचारधाराएँ हैं, उनमें तथा आयुर्वेदिक औषधियों के निर्माण में हम ध्यान दें ताकि ऑपरेशन न करवाने पड़ें और दुष्प्रभाव (साइड इफेक्ट) करनेवाली दूसरी चीजें विदेश से न आयें अथवा इस देश में न बनें। लोगों का स्वास्थ्य लम्बे समय तक अच्छा रहे, हम दीर्घजीवी रहें, ऐसा हो सके इसके लिए हमें स्वदेशी चिकित्सा के वैद्यों को भी सहयोग देना चाहिए। जरा-सा कुछ हो गया, विदेश में चले गये ऑपरेशन कराने, ऐसा न करें। निर्दोष शल्यक्रिया का विज्ञान अपने देश का है और पंचकर्म भी अपने देश का है। पंचकर्म-केन्द्र खुलें, वैद्यों को, औद्योगिक संस्थाओं को, आयुर्वेदाचार्यों को प्रोत्साहित किया जाय।

बच्चों को बुजुर्ग प्रोत्साहित करें। 'एकलव्य कैसे थे ? एक गरीब बच्चा फलाना ऋषि कैसे बना ? अथवा गरीब कन्या महान शबरी कैसे बनी ?...' बूढ़े-बुजुर्गों को चाहिए कि बच्चे-बच्चियों को प्राचीनकाल की इस प्रकार की कहानियाँ सुनाकर उनकी योग्यता का विकास करें। और 'परस्परं भावयन्तु' अर्थात् 'एक-दूसरे को उन्नत करें' इस सिद्धांत को जीवन में अपनाते हुए रामायण, गीता का पाठ करें, सामूहिक कीर्तन यात्राएँ निकालें, जिससे प्रदूषित वातावरण शुद्ध हो जाय। पीपल, तुलसी, नीम, आँवले के वृक्ष लगायें, गाय पालें, इस प्रकार पर्यावरण की सेवा में भी लगे रहें। हमने यह सब अपने सेवाकार्यों में किया है। पर्यावरण के लिए पेड़-पौधे लगाते रहते हैं। 'भजन करो, भोजन करो और ५० रुपये ले जाओ' योजना कई वर्षों से चलायी जा रही है। यह कई प्रांतों में चलती है। जो गरीब हैं, मोहताज हैं अथवा जो बेरोजगार हैं, वे आयें, कीर्तन करें, भोजन करें और ५० रुपये ले जायें।''

प्रश्न : ''इतना जो चल रहा है, इसमें भी तो बहुत खर्च हो रहा है न ?''

बापूजी : ''देनेवाला भी तू (परमात्मा), बाँटनेवाला भी तू, खानेवाला भी तू। बापू के पास होगा तो गरीबों के आँसू पोंछे जायेंगे, गायों की सेवा होगी, बच्चों की सेवा होगी, समाज की सेवा होगी। अब उँगली उठानेवालों को कुछ मिलता नहीं है तो अनर्गल, झूठी बातें छपवाना चालू कर दिया।

बदनामी करनेवाले कहीं-न-कहीं से कुछ-न-कुछ बना के अफवाहें उड़ा देते हैं और प्रशासन व साधकों को परेशानी होती है। रामजी के लिए तो एक धोबी ने उँगली उठायी थी लेकिन आशाराम के लिए तो आज कितने-कितने उँगली उठानेवालों की साजिशें चल रही हैं। तो साजिशों से हम बचें तथा अपने देश को समृद्ध, सुखी, सम्पन्न बनायें और भारत का पैसा भारत में रहे, विदेश की चीजें न आयें, हमारे देश में ही उनका उत्पादन हो ऐसी नीति बने।'' (क्रमशः)

भूत बन गया गुलाम

विनोबाजी के ज्ञान-भक्तिमय सफल जीवन के पीछे उनकी भक्तिमती माँ के संस्कारों का अतुलनीय योगदान था । एक रात विनोबाजी दीवार पर एक काला भूत (बड़ी परछाईं) देखकर बहुत डर गये। ऐसा लम्बा आदमी उन्होंने पहले कभी नहीं देखा था। वे डर के माँ के पास भागे और सारी बात बतायी।

माँ ने हँसते हुए बड़ी सहजता से कहा : ''इसमें घबराने की क्या जरूरत है ! वह तो तेरा गुलाम है। तू जैसा करेगा, वह वैसा ही करेगा। बेटा ! किसी चीज से डरना नहीं चाहिए बल्कि पहले देखना चाहिए कि उसके मूल में कौन है ?'' वास्तव में वह उन्हींकी परछाईं थी।

कितनी बुद्धिमती थीं विनोबाजी की माँ ! उन्हें पता था कि मूल खोजने से बच्चे में खोजी वृत्ति बनेगी और वह आगे चलकर निडर, साहसी, महान आत्मा बन जायेगा।

माँ के विचारों से विनोबाजी में कुछ आत्मबल आया और उन्होंने सोचा कि 'कुछ करके देखूँ तो पता चले क्या होता है।' वे बैठ गये तो वह भी बैठ गया ! उठे तो वह उठ खड़ा हुआ। वे जो भी करें, वह भी वही करे। वे खुश हो गये कि 'अरे, सच में यह तो मेरा गुलाम है, इससे क्या डरना !'

एक बार और उन्हें भूत का डर लगा। तब भी उनकी माँ ने उनमें भगवदीय बल भरते हुए कहा : ''परमेश्वर के भक्तों को भूत कभी नहीं सताता। भूत का डर लगे तो लालटेन ले जाओ और भगवन्नाम-जप करो। भूत-वूत जो होगा सब भाग जायेगा।'' माँ के ऐसे आत्मबल जगानेवाले संस्कारों से विनोबाजी के मन से डर हमेशा के लिए विदा हो गया।

मनुष्य के विचार ही उसके बंधन और मुक्ति के कारण होते हैं। इसीलिए यदि बचपन से ही बच्चों में निर्भयता, साहस, ध्यान-भक्ति, आत्मबल के संस्कारों का पोषण किया जाय तो वे ही संस्कार उन्हें महान बनाने में सहायप्रद होते हैं । संत विनोबा भावे, वीर शिवाजी, साँईं श्री लीलाशाहजी, पूज्य बापूजी आदि महापुरुषों के महकते जीवन इस बात के प्रत्यक्ष प्रमाण हैं।

दूसरों के साथ आपका दो प्रकार का संबंध हो सकता है :

(१) मोह का संबंध : परिवार के जिन सदस्यों पर आप अपना अधिकार मानते हैं, जिनसे सुख, सुविधा, सम्मान, सेवा, आराम, वस्तुएँ लेने की आशा रखते हैं, उनके साथ आपका 'मोह' का संबंध है। यदि वे आपकी आशा पूरी कर देंगे तो आपको सुख होगा और आशा पूरी नहीं करेंगे तो दुःख होगा । मोह का संबंध आपको सुख-दुःख के बंधन में फँसा देगा। सुख भोगेंगे आप अपनी इच्छा से और दुःख भोगना पड़ेगा आपको विवशता से। यह अटल सिद्धांत है कि जो सुख का भोग करेगा, उसे विवश होकर दुःख भोगना ही पड़ेगा।

(२) प्रेम का संबंध : जिनका आप अपने पर अधिकार मानते हैं, जिनके लिए आपके हृदय में यह भावना रहती है कि आप उन्हें अधिक-से-अधिक सुख, सुविधा, सम्मान, सेवा, आराम, प्रसन्नता दें और बदले में उनसे कुछ भी न लें तो उनके साथ आपका 'प्रेम' का संबंध है। जब आप उनकी इच्छा पूरी कर देते हैं, उन्हें खुश देखते हैं तो आपका हृदय प्रसन्नता से भर जाता है, जब आप उनकी इच्छा पूरी नहीं कर पाते, उन्हें अप्रसन्न देखते हैं तो आपका हृदय करुणा से भर जाता है।

दोनों संबंधों का अंतर

मोह में अपना सुख प्रधान होता है, प्रेम में दूसरों का हित व प्रसन्नता मुख्य होती है। मोह के संबंध में आप अनुभव करेंगे कि इच्छा पूरी हुई तो सुख हुआ, इच्छा पूरी नहीं हुई तो दुःख हुआ। प्रेम के संबंध में अपनी कोई इच्छा नहीं होती, हृदय में दूसरों के हित की भावना होती है। यदि वे लोग उस भावना के अनुरूप कार्य कर देते हैं तो उनकी प्रसन्नता से आपका हृदय भी प्रसन्नता से भर जाता है । यदि वे उस भावना के अनुरूप कार्य नहीं करते हैं तो आप सोचते हैं कि उन्हें दुःख होगा, उनके दुःख से आपका हृदय करुणा से भर जाता है । मोह आपको सुख-दुःख में बाँधेगा। प्रेम में 'सुख' के स्थान पर 'प्रसन्नता' व 'दुःख' के स्थान पर 'करुणा' रहेगी। सुख-दुःख बंधनकारी है। करुणा व प्रसन्नता बहुत बड़ी साधना है। मोह का संबंध सीमित लोगों के साथ होता है, प्रेम का संबंध सम्पूर्ण विश्व व विश्व के नाथ भगवान के साथ होता है।

यदि आपके हृदय में सुख-दुःख है तो आप भोगी हैं, यदि आपके हृदय में करुणा व प्रसन्नता है तो आपके हृदय में संतत्व की सुवास है। भगवान रामजी ने स्वयं संतों का यह लक्षण बताया है :

पर दुख दुख सुख सुख देखे पर।

'संतों को पराया दुःख देखकर दुःख (अर्थात् करुणा) और पराया सुख देख के सुख (अर्थात् प्रसन्नता) होता है।' (श्री रामचरितमानस, उ.कां. : ३७.१)

क्या सारा संसार आपका परिवार है ?

मोहजनित संबंध के आधार पर सम्पूर्ण संसार आपका परिवार नहीं है क्योंकि सम्पूर्ण संसार की अनुकूलता-प्रतिकूलता में आप सुख-दुःख का अनुभव नहीं करते। विश्व में रोज हजारों लोग जन्मते-मरते हैं, लाखों व्यक्ति बीमार हैं, करोड़ों रुपयों की धन-सम्पत्ति आती-जाती है, करोड़ों रुपयों की लाभ-हानि होती है, हजारों दुर्घटनाएँ होती हैं पर इन्हें लेकर न आपको सुख होता है और न दुःख। इस दृष्टि से सम्पूर्ण विश्व आपका परिवार नहीं है। हाँ, प्रेमजनित संबंध के आधार पर सम्पूर्ण विश्व को आप अपना परिवार मान सकते हैं। ऐसा मानना तो आपकी साधना है, महानता है।

आप कहाँ, किनसे बँधे हैं ?

आप क्या चाहते हैं और क्या नहीं चाहते हैं ? इसका उत्तर है आप सुख चाहते हैं, दुःख नहीं चाहते क्योंकि आपका असली स्वभाव सुखस्वरूप है। आप प्रसन्नता, शांति, विश्राम चाहते हैं, परेशानी, अशांति, तनाव नहीं चाहते। आप निश्चिंतता, निर्भयता व सामर्थ्य चाहते हैं, चिंता, भय व शक्तिहीनता नहीं चाहते। आप आनंदपूर्वक जीना चाहते हैं, निराशा-दुःखभरा जीवन नहीं चाहते। आपके जीवन में दुःख, चिंता, भय, निराशा, मानसिक तनाव, अशांति आदि विकार कब और किनको लेकर पैदा होते हैं ? उस शरीर, उन संबंधियों व उस सम्पत्ति को लेकर ही दुःख व चिंता होती है जिसके साथ आपका मोह का संबंध है, जिसे आप अपना परिवार मानते हैं। जिन-जिन व्यक्तियों व वस्तुओं की प्रतिकूलता में आपको दुःख होता है, आप उन्हींसे बँधे हुए हैं।

यदि आप दुःखों, परेशानियों से हमेशा के लिए छूटना चाहते हैं तो आप मोहजनित संबंध को छोड़कर प्रेम के संबंध को महत्त्व दीजिये। ब्रह्मज्ञानी महापुरुषों के सत्संग का आश्रय लीजिये और हर व्यक्ति, वस्तु, परिस्थिति में सर्वेश्वर-परमेश्वर को निहार के भगवत्प्रेम को उभारिये। साथ ही थोड़ा समय असंग होने में लगाकर अपने असंग मुक्तस्वरूप को जान के मुक्त हो जाइये। फिर करुणा या प्रसन्नता का सुख पाने के लिए दूसरे को खोजने की गुलामी भी छूट जायेगी।

(पृष्ठ १९ का शेष) मंत्री की सहायता ले लेंगे। लेकिन भीतर का मित्र एक बार मिल जाय तो फिर अलग-अलग मित्रों की, उद्योगपतियों की या मंत्रियों की अथवा अधिकारियों की गुलामी या कृपा की जरूरत न रहेगी क्योंकि वह परब्रह्म-परमात्मा परम अधिकारी, परम उद्योगपति है। मरते समय बाहर के उद्योगपति न छुड़ायेंगे लेकिन उस अंतर्यामी परमात्मा से यदि एक बार मैत्री हो गयी और मरते समय भी उसका चिंतन हो जाय तो बस, ऐसी जगह पर पहुँच जाते हो कि जहाँ फिर पुनर्जन्म, मृत्यु, जरा-व्याधि नहीं होती।

सबसे सरल और सबसे सरस

जिसकी भगवन्नाम में निष्ठा हो गयी, उसके लिए संसार में क्या काम बाकी रहा ? भगवन्नाम के अभ्यास से वह मधुर लगने लगेगा। भगवन्नाम का महत्त्व समझने पर स्वतः ही हर समय जप होने लगेगा। फिर तो एक मिनट भी व्यर्थ बात करना बुरा लगेगा।

पहले कुछ समय भजन-कीर्तनादि करना चाहिए और थोड़ी देर गुणानुवाद करना चाहिए। इससे भजन में मन लग जायेगा। संत और भगवान के गुणानुवाद में कर्मकांड की तरह आचार-विचार का कोई नियम नहीं है। गोपियाँ तो गौ दुहते, झाड़ू लगाते, दही मथते तथा हर एक काम करते हुए श्रीकृष्ण का गुणगान किया करती थीं। संतों एवं शास्त्रों ने ध्यानसहित भगवन्नाम-जप की महिमा गाकर संसार का बड़ा उपकार किया है क्योंकि सब लोग जप के साथ ध्यान नहीं करते। अतः ध्यान के बिना उन्हें विशेष लाभ भी नहीं होता। लोभी की भाँति भगवन्नाम अधिकाधिक मात्रा में जपना चाहिए और कामी की भाँति निरंतर स्वरूप का ध्यान करना चाहिए। गोस्वामी तुलसीदासजी कहते हैं :

कामिहि नारि पिआरि जिमि
लोभिहि प्रिय जिमि दाम।
तिमि रघुनाथ निरंतर प्रिय लागहु मोहि राम ॥

भगवान से भगवन्नाम अलग है परंतु भगवन्नाम से भगवान अलग नहीं। नाम के अंदर भगवान हैं। सर्वदा भगवान का चिंतन करना चाहिए।

जो जितना अधिक प्रीतिपूर्वक एवं श्रद्धा से जप करेगा, उसे उतनी शीघ्र सिद्धि मिलेगी। गुरुमंत्र की रोज कम-से-कम ११ माला तो करनी ही चाहिए और जितना अधिक-से-अधिक जप कर सकें करना चाहिए। गुरुमंत्र नहीं लिया हो तो जिस मंत्र में प्रीति हो, उस मंत्र का जप करना चाहिए। शीघ्र तत्त्वज्ञान की प्राप्ति का उपाय है आत्मज्ञानी सद्गुरु की प्राप्ति। आत्मज्ञानी सद्गुरु मिल जाने से साधक को शीघ्र ही सिद्धि हो जाती है। सद्गुरु जो नियम बतायें उन्हींका पालन करें। अधिक जप करने से शरीर के परमाणु मंत्राकार हो जाते हैं। भगवन्नाम स्मरण करने के लिए शुचि-अशुचि, सुसमय-कुसमय और सुस्थान-कुस्थान का विचार नहीं करना चाहिए। बुद्धि को पवित्र करनेवाली चीज है जप। यदि एक आसन से जप किया जाय तो बहुत अच्छा है। पापकर्मों को ध्वंस करने के लिए जप करने की आवश्यकता है। देहनाशपर्यंत इसे तत्परता से करते रहना चाहिए। ईश्वर-चिंतन में आनंद आये अथवा न आये, उसे तो प्रतिज्ञापूर्वक करते ही रहना चाहिए। मन भागता रहे तो भी कोई चिंता नहीं किंतु नियमपूर्वक चिंतन की प्रतिज्ञा

करनी ही चाहिए। पुनः-पुनः चिंतन करने को ही अभ्यास कहते हैं और यही पुरुषार्थ है। भगवान उन्हीं पर दया करते हैं जो उनका चिंतन करते हैं। जिस प्रकार से भगवान में मन लगे वही करना चाहिए। जप में मन कम लगे तो कीर्तन करें या स्तोत्र-पाठ अथवा स्तुतिपरक पदों का गान करें।

यह निश्चय कर लेना चाहिए कि 'मैं भगवन्नाम-जप, नियम अवश्य करूँगा।' इस प्रकार प्रतिज्ञा करने से भजन होगा। भजन तो हठपूर्वक भी करना चाहिए। जप करते हुए मन भटके तो भटकने दो। जप में इतनी शक्ति है कि वह अधिक होने से अपने-आप मन को एकाग्र करने में सहायता करेगा। नित्यप्रति साधन करने की प्रतिज्ञा कर ली जाय तो इससे बड़ा लाभ होगा। यदि लाभ न भी दिखे तो भी कोई हर्ज नहीं, कभी-न-कभी तो आत्मानंद आयेगा ही। जब पास बैठने से ही दूसरे व्यक्ति की जप में प्रवृत्ति होने लगे, तब समझो कि जापक का नाम-जप सिद्ध हुआ। जप किये बिना न रहा जाय, यहाँ तक कि जप पूरा न होने पर खाना-पीना भी अच्छा न लगे, तब समझो कि जप सिद्ध हुआ है। इसीको जपनिष्ठा कहते हैं। जप के समय ये चार काम नहीं करने चाहिए : (१) बोलना (२) इधर-उधर देखना (३) सिर या गर्दन हिलाना (४) हँसना। भगवान के मंगलमय नाम उच्चारण करने से करोड़ों जन्मों के पाप नष्ट हो जाते हैं। भक्त से कोई अपराध (पाप) हो जाय तो उसे शास्त्रोक्त प्रायश्चित की आवश्यकता नहीं है, वह केवल जप से ही दूर हो जायेगा।

निंदक का अंत निराशा

जो गुरु-संत-हरिभक्त सताये,
मूढ़मति वह सुख नहीं पाये।
निंदक भाग्यहीन अभिमानी,
संतकृपा बिन रहे अज्ञानी।
संत सताये तीनों जाय,
धर्म-अर्थ-मोक्ष नहीं पाय।
साधु संग चित उज्ज्वल होय,
भक्तिमय मन निर्मल होय।
गुरुकृपा से सर्व सुख होय,
क्रूर हृदय भी पावन होय।
संत का निंदक स्वरूप भुलाय,
चित विश्रांति आनंद न पाय।
साधु-संत को जो भी सताये,
नीच अधम पशु योनि पाये।
ईर्ष्या, द्वैत अरु दोष अपारा,
निंदक का नहीं कोई सहारा।

निंदक को सतसंग न भाय,
ओज तेज बल बुद्धि गँवाय।
संतन का संग दुःख मिटाये,
प्रभु नाम अमृतरस बरसाये।
नहिं सुख चैन अमन ईमान,
निंदक को नहीं मन विश्राम।
क्रूर कृपण नीचनि ते नीच,
साधु संग पावै गति ऊँच।
निंदक सुख आराम न पाय,
मन में पाप संताप ही छाय।
आधि व्याधि उपाधि पाये,
सत्कर्म नहीं नेक कमाये।
तज अभिमान शरन जो आये,
प्रभु भावै निंदक तर जाये।

- जानकी चंदनानी

(क्रमशः)

श्रेष्ठ साधक कैसे बनें ?

(गतांक से आगे)

नियम में निष्ठा के साथ-साथ जीवन में निःस्वार्थता, पवित्रता, प्रेम, सात्त्विकता, सेवा जैसे सद्गुणों को भी विकसित होने दें। आप ध्यान रखें कि हजारों जप-तप और यज्ञों के बाद भी यदि आपमें स्वार्थ है, अपने को कुछ मानने का, स्वयं को कर्ता मानने का अभिमान है तो सब व्यर्थ है। स्वार्थ और अहंकार से हृदय मलिन होता है। स्वार्थसिद्धि की आदत आपको सच्चे सुख से वंचित रखती है। पवित्रता से मन में सद्विचारों का प्रादुर्भाव होता है। जब आपका मन विषयों का चिंतन करता है, तब वैसे ही विचारों में आप उलझे रहते हैं। विचारों के माध्यम से आप जितने उन्नत बन सकते हैं, उतने अन्य साधनों से नहीं। विचारों की उन्नति आपकी उन्नति का मूल है। शुभ, प्रेरणास्पद, प्रखर विचारों के जरिये आप उस मंजिल तक पहुँच सकते हैं, जिसे पाने के लिए आपको मनुष्य-तन मिला है।

प्रेम यानी अपने इष्ट के प्रति श्रद्धा, समर्पण और निष्ठा की पराकाष्ठा। प्रेम संसार के संबंधों से नहीं वरन् संसार के स्वामी से करना है। संसार से तो व्यवहार करना है। इसका अर्थ यह भी नहीं कि हम अपना व्यवहार रूखा बना लें। हमें व्यवहार में भी उतना ही कुशल होना है। मधुर व्यवहार जीवन की माँग है। प्रेम तो वह परम ऊर्जा है जो प्रेमाधीश से भेंट करवा देती है। व्रज में जब ग्वाल-गोपालों के बीच क्रीड़ा होती है तो भगवान भक्तों के प्रेम को बल देने के लिए स्वयं हार के गोप सखाओं को जिता देते हैं। स्वयं हारकर भगवान वह सब करते हैं जो ग्वाल-गोपाल उनसे करवाते हैं। ग्वाल-गोपाल उनसे बाजी जीतकर भगवान के कंधों पर चढ़ के सवारी करते हैं। यह सब निःस्वार्थ प्रेम की बलिहारी नहीं तो और क्या है ! भक्तों के प्रेम के आगे अपराजित ईश्वर भी पराजित हैं। इसलिए कहा गया है :

प्रेम न खेतों ऊपजे प्रेम न हाट बिकाय ।
राजा चहो प्रजा चहो शीश दिये ले जाय ।।
अहं दिये ले जाय ।।

साधकों को सात्त्विकता का भी खयाल रखना चाहिए । जप, स्मरण, ध्यान, कीर्तन इत्यादि से शरीर में एक विशेष आभा विकसित होती है । जहाँ-तहाँ अशुभ स्थान में रहने से, प्रदूषित वातावरण में रहने-बैठने से, विषयी लोगों से अधिक मेल-जोल रखने से, उनके स्पर्श से यह सात्त्विकता और आभा नष्ट हो जाती है, जिससे साधक ऊँचाई से गिर जाता है । सात्त्विकता का पूर्ण खयाल रखें । आहार-विहार और आचरण में, यहाँ तक कि विचारों में भी जितनी-जितनी सात्त्विकता होगी उतनी-उतनी आपकी मेहनत कम होती जायेगी और आप सत्य के रास्ते सफल होते जायेंगे ।

परोपकार और सेवा तो साधक के लिए अपने क्षुद्र अहं को मिटाने की परम औषधि है। सेवा से अंतःकरण की शुद्धि होती है और ब्रह्मज्ञान से शुद्ध अंतःकरण का सीधा संबंध है। सेवा के एवज में साधक सबमें एक अभेद सत्ता का दर्शन कर सकता है । यह सेवा ही है जो सर्वेश्वर तक पहुँचने का पथ प्रशस्त करती है । निष्काम भाव से सभीकी सेवा करने से स्वयं की सेवा का भी द्वार खुल जाता है।

इन गुणों के अलावा साधक के जीवन में निर्भयता, निश्चिंतता, प्रसन्नता और अटूट श्रद्धा की भी आवश्यकता होती है। (क्रमशः)

इन तिथियों का लाभ लेना न भूलें

२२ नवम्बर : देवउठी-प्रबोधिनी एकादशी (इस दिन किया गया जप, होम, दान आदि अक्षय होता है । गुरु-पूजन करने से भगवान प्रसन्न होते हैं । व्रत से पापनाश एवं पुण्य की वृद्धि होती है तथा १००० अश्वमेध व १०० राजसूय यज्ञों का फल मिलता है । ऐश्वर्य, सम्पत्ति, उत्तम बुद्धि, राज्य तथा सुख की प्राप्ति होती है ।)

२९ नवम्बर : रविपुष्यामृत योग (रात्रि १-३२ से ३० नवम्बर सूर्योदय तक)

७ दिसम्बर : उत्पत्ति एकादशी (व्रत करने से धन, धर्म और मोक्ष की प्राप्ति होती है ।)

१५ दिसम्बर : मंगलवारी चतुर्थी (सूर्योदय से दोपहर २-०२ तक)

१६ दिसम्बर : षडशीति संक्रांति (पुण्यकाल : दोपहर २-४३ से सूर्यास्त तक) (जप-ध्यान व पुण्यकर्म का फल ८६,००० गुना होता है । - पद्म पुराण)

(पृष्ठ १२ का शेष) जो इस मंत्र से भीष्मजी के लिए अर्घ्यदान करता है, वह मोक्ष का भागी होता है :

वैयाघ्रपदगोत्राय सांकृतप्रवराय च ।
अपुत्राय ददाम्येतदुदकं भीष्मवर्मणे ।।
वसूनामवताराय शन्तनोरात्मजाय च ।
अर्घ्यं ददामि भीष्माय आजन्मब्रह्मचारिणे ।।

'जिनका व्याघ्रपद गोत्र और सांकृत प्रवर है, उन पुत्ररहित भीष्मवर्मा को मैं यह जल देता हूँ । वसुओं के अवतार, शंतनु के पुत्र, आजन्म ब्रह्मचारी भीष्म को मैं अर्घ्य देता हूँ ।'

(स्कंद पुराण, वैष्णव खंड, कार्तिक मास माहात्म्य)

पूर्णिमा का क्षय होने के कारण इस बार यह व्रत कार्तिक शुक्ल दशमी से प्रारम्भ हो रहा है।

मानव-जीवन के लिए परम उपयोगी गाय

(गोपाष्टमी : १९ नवम्बर)

भारतीय संस्कृति में गाय को माता का स्थान दिया गया है । जिस प्रकार माँ अपने बच्चे का लालन-पालन व सुरक्षा करती है, उसी प्रकार गौ का दूध आदि भी मनुष्य का लालन-पालन तथा स्वास्थ्य व सद्गुणों की सुरक्षा करते हैं । गाय की पूजा, परिक्रमा व स्पर्श स्वास्थ्य, आर्थिक व आध्यात्मिक उन्नति की दृष्टि से महत्त्वपूर्ण है । गाय को श्रद्धा व प्रेमपूर्वक सहलाते रहने से कुछ महीनों में असाध्य रोग भी ठीक हो जाते हैं ।

अर्थशास्त्र का मूलाधार : देशी गाय

गौ-विज्ञान सम्पूर्ण विश्व को भारत की अनुपम देन है । भारतीय मनीषियों ने सम्पूर्ण गोवंश को मानव के अस्तित्व, रक्षण, पोषण, विकास और संवर्धन के लिए अनिवार्य पाया । गोदुग्ध ने जन-समाज को विशिष्ट शक्ति, बल व सात्त्विक बुद्धि प्रदान की । गोबर व गोमूत्र खेती के लिए पोषक हैं, साथ ही ये रोगाणुनाशक, विषनाशक व रक्तशोधक भी हैं । मृत पशुओं से प्राप्त चर्म से चर्मोद्योग सहित अनेक हस्तोद्योगों का विकास हुआ । अतः प्राचीनकाल से ही गोपालन भारतीय जीवन-शैली व अर्थव्यवस्था का सदैव केन्द्रबिंदु रहा है । जीवन के समस्त महत्त्वपूर्ण कार्यों के समय पंचगव्य का उपयोग किया जाता था । विज्ञान व कम्प्यूटर के युग में भी गौ की महत्ता यथावत् बनी हुई है ।

गाय परम उपयोगी कैसे ?

मानव-जाति की समृद्धि गाय की समृद्धि के साथ जुड़ी है । देशी गाय का दूध, दही, घी, गोबर व मूत्र सम्पूर्ण मानव-जाति के लिए वरदानरूप हैं । गाय के दूध से निकला घी 'अमृत' कहलाता है । स्वर्ग की अप्सरा उर्वशी राजा पुरूरवा के पास गयी तो उसने अमृत की जगह गाय का घी पीना ही स्वीकार किया : घृतं मे वीर भक्ष्यं स्यात् ।

(श्रीमद्भागवत : ९.१४.२२)

गाय की महत्ता बताते हुए पूज्य बापूजी कहते हैं : ''गाय के शरीर में ही 'सूर्यकेतु नाड़ी' होती है जिससे वह सूर्य की गो किरणों को शोषित करके स्वर्णक्षार में बदल सकती है । स्वर्णक्षार जीवाणु-नाशक हैं और रोगप्रतिकारक

शक्ति की वृद्धि करते हैं। गाय के दूध व घी में स्वर्णक्षार पाये जाते हैं, जो भैंस, बकरी, ऊँट के दूध में नहीं मिलते।

गोबर और गोझरण मिलाकर महीने में एकाध बार रगड़-रगड़कर नहाने से शरीर में जो तेजस्विता आती है, वह तो आजमा के देख लें, बहुत स्वास्थ्य-लाभ होता है।

गोमूत्र अवश्य पीना चाहिए। यह बीमारियों की जड़ें काट के निकाल देता है। यकृत व गुर्दे (किडनी) की खराबी, मोटापा, उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रोल-वृद्धि, पाचन आदि सब ठीक कर देगा गोमूत्र। अब सब लोग गोमूत्र कहाँ ढूँढ़ने जायें इसलिए ७८०० गौओं की सेवा व निवास के लिए अलग-अलग गौशालाएँ बनायीं और वहाँ विधिपूर्वक गोमूत्र से उसका अर्क बनता है। २०-३० मि.ली. यह गोझरण अर्क एक कटोरी पानी में डालकर पियो तो गोमूत्र पीने का फायदा होगा।'

गोझरण अर्क

गौ-संरक्षक व संवर्धक पूज्य बापूजी

गौ-चंदन धूपबत्ती

पूज्य बापूजी गायों का विशेष खयाल रखते हैं। उनके मार्गदर्शन में भारतभर में कई गौशालाएँ चलती हैं। यहाँ कत्लखाने ले जायी जा रही गायों को रोककर उनका पालन-पोषण व्यवस्थित ढंग से किया जा रहा है। बापूजी ने गाय के दूध की महत्ता अपने सत्संगों में बतायी, जिससे लोग गोदुग्ध का उपयोग कर बुद्धिमान व तेजस्वी-ओजस्वी बनें। बापूजी ने गोझरण व गोबर की महिमा व उपयोगिता बतायी तथा लोगों को आसानी से उपलब्ध हो इस हेतु गोझरण अर्क व गौ-चं... ...दों के निर्माण हेतु प्रेरित किया। बापूजी ने

दूध

घी

दही

छाछ

मक्खन

गाय के घी व पंचगव्य के लाभ बताये और इन्हें सत्संगियों को आसानी से उपलब्ध करवाया। गायों को पर्याप्त मात्रा में चारा व पोषक पदार्थ मिलें इसका वे विशेष ध्यान रखते हैं। बापूजी के निर्देशानुसार गोपाष्टमी व अन्य पर्वों पर गाँवों में घर-घर जाकर गायों को उनका प्रिय आहार खिलाया जाता है।

'गोविंद' और गोपाष्टमी का रहस्य

कार्तिक शुक्ल प्रतिपदा से सप्तमी तक गायों तथा गोप-गोपियों की रक्षा के लिए भगवान ने गोवर्धन पर्वत को धारण किया था। ८वें दिन इन्द्र अहंकाररहित होकर भगवान की शरण में आये। कामधेनु ने श्रीकृष्ण का अभिषेक किया और उस दिन भगवान का नाम 'गोविंद' पड़ा। इसी समय से कार्तिक शुक्ल अष्टमी को 'गोपाष्टमी' का पर्व मनाया जाने लगा।

गोपाष्टमी को क्या करें ?

सब प्रकार की अभीष्ट-सिद्धि एवं सौभाग्य की वृद्धि चाहनेवाले को इस दिन प्रातःकाल गायों को स्नान कराके गंध-पुष्पादि से उनका पूजन करना चाहिए। गोग्रास देकर उनकी परिक्रमा करके थोड़ी दूर तक उनके साथ जाना चाहिए। सायंकाल गायें चर के जब वापस आयें तो उस समय भी उनका आतिथ्य, अभिवादन और पंचोपचार-पूजन करके उन्हें कुछ खिलाकर उनकी चरणरज माथे पर लगानी चाहिए।

गायों की रक्षा का संकल्प

इस पर्व पर गोरक्षा का संकल्प लेना चाहिए। गोहत्या का कड़ा विरोध करना चाहिए। किसान गाय, बछड़ा, बैल आदि को बेचें नहीं। दूध न देनेवाली गाय अथवा बूढ़ा बैल जितना घास (चारा) खाते हैं, उतना गोबर और गोमूत्र के द्वारा अपना खर्चा निकाल देते हैं। हर व्यक्ति को केवल गाय के ही दूध-घी का उपयोग कर गोसेवा में कम-से-कम इतना योगदान तो अवश्य देना चाहिए।

गर्भपात के महापाप से बचो और बचाओ

- पूज्य बापूजी

अपने पेट में दवाएँ डलवाकर अथवा कातिल साधनों द्वारा शिशु के टुकड़े-टुकड़े करके गर्भपात करवाना क्या पवित्र कार्य कहा जायेगा ? गर्भपात को पाप ही नहीं, महापाप माना गया है।

'क्या खायेंगे ?' यह सोचकर अपने ही बच्चों को मार देना कहाँ तक उचित है ? जो जीव ८४ लाख योनियों में भटकते-भटकते आपके जैसे पवित्र कुलों में दिव्य ज्ञान पाने, भक्ति-साधना-सेवा करके मुक्ति के मार्ग पर जाने के लिए आया, उसीको आप पैसे देकर, जहरीली दवाओं-इंजेक्शनों द्वारा मरवा दोगे अथवा कातिल औजारों के द्वारा टुकड़े-टुकड़े करवा के फिंकवा दोगे ?

यह कर्मभूमि है। जो जैसे कर्म करता है, वैसे ही फल पायेगा।

करम प्रधान बिस्व करि राखा।
जो जस करइ सो तस फलु चाखा॥

(श्री रामचरितमानस, अयोध्या कां. : २१८.२)

गर्भपात 'भ्रूणहत्या' कहलाता है। इन्सान की हत्या से धारा '३०२' लगती है परंतु भ्रूणहत्या ऋषि-हत्या के तुल्य है। लोक या परलोक में उसकी सजा अवश्य भुगतनी पड़ती है।

भिक्षुहत्यां महापापी भ्रूणहत्यां च भारते।
कुम्भीपाके वसेत्सोऽपि यावदिन्द्राश्चतुर्दश॥
गृध्रो जन्मसहस्राणि शतजन्मानि सूकरः।
काकश्च सप्त जन्मानि सर्पश्च सप्तजन्मसु॥
षष्टिवर्षसहस्राणि विष्ठायां जायते कृमिः।
नानाजन्मसु स वृषस्ततः कुष्ठी दरिद्रकः॥

'संन्यासी की हत्या करनेवाला तथा गर्भ की हत्या करनेवाला भारत में महापापी कहलाता है। वह मनुष्य कुम्भीपाक नरक में चौदह इन्द्रों के भोगकाल तक यातनाएँ भोगता है। फिर हजार जन्म गीध, सौ जन्म सुअर, सात जन्म कौआ और सात जन्म सर्प होता है। फिर ६० हजार वर्ष विष्ठा का कीड़ा होता है। फिर अनेक जन्मों में बैल और अंत में कंगाल एवं कोढ़ी होता है।' **(देवी भागवत : ९.३४.२४,२७,२८)**

अपने मन, शरीर, संतान व राष्ट्र के साथ जुल्म न करो। स्वयं तो स्वस्थ, संयमी बनो एवं राष्ट्र के लिए अपनी संतति को भी स्वस्थ, संयमी बनाकर महानता के पथ पर अग्रसर करो।

गर्भपात पाप-निवृत्ति व शुद्धि हेतु

अपने ही बच्चे की गर्भ में नृशंस हत्या करवाने से शरीर रोगों का घर बनता है और परिवार कलह, अशांति एवं दुःख की भीषण ज्वालाओं में झुलसने लगता है। प्रसवकाल में माँ के शरीर को जितना खतरा होता है, उससे दुगना खतरा उसे गर्भपात करवाने से होता है।

'पराशर स्मृति' (४.२०) में आता है :

यत्पापं ब्रह्महत्यायां द्विगुणं गर्भपातने ।

'ब्रह्महत्या से जो पाप लगता है, उससे दुगना पाप गर्भपात करने से लगता है।'

जिनसे जाने-अनजाने में यह अपराध हो चुका है, उनके लिए 'स्कंद पुराण' में प्रायश्चित की विधि इस प्रकार बतायी गयी है : 'प्रणव और व्याहृति (ॐ भूः, ॐ भुवः, ॐ स्वः, ॐ महः, ॐ जनः, ॐ तपः, ॐ सत्यम्) के साथ किये हुए १६ प्राणायाम यदि प्रतिदिन होते रहें तो एक मास में वे भ्रूणहत्या करनेवाले पापी को भी पवित्र कर देते हैं (बशर्ते दुबारा यह पाप न करे)।'

पहले दिन ५ प्राणायाम से प्रारम्भ करे। रोज एक-एक बढ़ाते हुए १६ तक पहुँचे, फिर प्रतिदिन १६ प्राणायाम एक मास तक करे। भगवान को इस पाप-निवृत्ति व शुद्धि के लिए प्रार्थना करे।

(पृष्ठ ३५ का शेष) में शर्म आनी चाहिए जिन्होंने बापूजी को फँसाने के लिए यह षड्यंत्र रचा है। आज जो भारत में बापूजी के साथ हो रहा है ऐसा पूरे विश्व में कहीं पर भी नहीं होता। क्या भारत में मानव-अधिकार की रक्षा करनेवाली व्यवस्था नहीं है ? बापूजी के अधिकारों का क्या हुआ ? उन्हें एक साजिश के तहत २ साल से भी ज्यादा समय से जेल में रखा गया है। उनके खिलाफ न तो कोई ठोस सबूत है और न ही मेडिकल रिपोर्ट में बलात्कार की पुष्टि हुई है फिर भी उनको जमानत क्यों नहीं दी जाती ? भारत एक बुजुर्ग सज्जन के साथ ऐसा व्यवहार कैसे कर सकता है ?

मैं रोज बापूजी की रिहाई हेतु प्रार्थना करती हूँ। मुझे आशा है कि भारत शीघ्र ही जागेगा और अपने किये हुए को समझते हुए बापूजी को रिहा कर देगा। यह एक लोकतांत्रिक सरकार के लिए शर्मिंदगी की बात है कि वे एक ऐसे महानतम दर्जे के देशभक्त संत के साथ इस कदर अत्याचार कर रहे हैं, जिन्होंने अपना पूरा जीवन अपने देश और पूरे विश्व की भलाई के लिए न्योछावर कर दिया।

अडिग रहा वह शूरमा, पाया अविचल धाम

एक बार संत चरनदासजी के शिष्य गोसाईं जुगतानंदजी चुरू (राज.) पधारे। उनका सत्संग व दर्शन पाकर वहाँ के शासक काँधलोत राठौड़ वंश के हरिसिंहजी उनके शरणागत हो गये। उन्हींके वंश के एक नवयुवक ने भी जुगतानंदजी से दीक्षा ले ली। गुरुकृपा से उसका वैराग्य जागा और वह संसार से उदासीन रहकर हर समय जप व ध्यान में तल्लीन रहने लगा। उसका वैराग्य जब कुछ शिथिल पड़ता तो वह संत चरनदासजी के पद-पदावलियों को पढ़ता। उनके पद विवेक-वैराग्य जगाते, जिससे उस नवयुवक का मन नयी शक्ति व उत्साह के साथ पुनः भजन में लग जाता।

नवयुवक के माता-पिता को बेटे की स्थिति देख चिंता हुई, उन्होंने उसका विवाह कर देना चाहा। वे उसे अनेकों महापुरुषों के उदाहरण व शास्त्र-वचनों के प्रमाण दे-दे के विवाह के लिए राजी करने की कोशिश करते किंतु युवक का वैराग्य बड़ा तीव्र था।

माता-पिता ने युक्ति से उसका विवाह कर दिया। विवाह के दूसरे दिन ही अर्धरात्रि में वह घर से निकल गया और अपने गुरुदेव के पास दिल्ली जा पहुँचा।

दूसरे दिन प्रातः उसे घर में न देख हाहाकार मच गया। चुरू में चारों ओर भाग-दौड़ करने पर जब वह कहीं न मिला तो माता-पिता गुरुजी के आश्रम पहुँच गये। अपने बेटे को वहाँ देख वे रो-रोकर गुरुजी से प्रार्थना करने लगे कि "इसे वापस भेज दो।" गुरुजी ने कहा : "बेटा ! तुम घर जाओ। घर जाकर भजन करो।"

वह गुरुजी की आज्ञा की अवहेलना नहीं कर सका। वह माता-पिता के साथ चला गया। उसने गुरुआज्ञा का पूरी तरह पालन किया। घर में रहकर भजन करने लगा पर खाना-पीना बंद कर दिया। उसके माता-पिता उसे समझाने लगे किंतु वह उलटा अपने माता-पिता को कहता : "घर में आग लगी हो और कोई आपसे कहे खाने को तो आप बैठे-बैठे खाना खायेंगे या घर से बाहर निकल के किसी सुरक्षित स्थान पर जाने की चेष्टा करेंगे ? संसार में आग लगी है। महाकाल की प्रचंड अग्नि फैल-फैलकर प्राणियों को

भस्मीभूत करती जा रही है। न जाने कौन, कब उसके लपेटे में आ जाय ? गुरुदेव के शीतल चरणों को छोड़ ऐसा कोई स्थान नहीं, जहाँ जीव सुरक्षित रह सके। पर आप लोग मोहवश संसार से चिपके हुए हैं, मुझे भी चिपकाये रखना चाहते हैं।''

कई दिन हो गये उसे निराहार रहते। उसका शरीर कृश होता गया। माता-पिता को भय हुआ कि कहीं उसके प्राण ही न निकल जायें। तब उन्होंने कहा : ''अच्छा बेटा ! यदि तुम्हारा यही निश्चय है कि तुम गुरुदेव की शरण में रहकर भजन करोगे तो भले ही उनके पास चले जाओ। जहाँ भी रहो, सुख से रहो। भगवान तुम्हारा मंगल करें।''

लड़के ने कहा : ''मुझे तो गुरुदेव की आज्ञा है घर पर रहकर ही भजन करने की। मैं उनकी आज्ञा के बगैर और कहीं नहीं जाऊँगा।''

हारकर पिता ने गुरुदेव के पास एक आदमी द्वारा समाचार भेजा। गुरुदेव की आज्ञा मिलते ही वह माता-पिता को प्रणाम कर प्रसन्न मन से गुरुदेव के पास चल दिया।

वह जब गुरुदेव के आश्रम पहुँचा तो रात्रि अधिक हो गयी थी और बरसात हो रही थी। आश्रम का दरवाजा बंद हो गया था। गुरुदेव को नींद से जगाता कैसे ? पूरी रात वह भीगते हुए बाहर ही खड़ा रहा।

प्रातः होते ही वह गुरुदेव के चरणों में जा गिरा। गुरुदेव ने उसे हृदय से लगा लिया और उसे विरक्त वेश दिया और नाम रखा अडिगदास। क्योंकि वह अपने संकल्प पर दृढ़ व अडिग रहा था और गुरुदेव उसकी दृढ़ता से बहुत प्रसन्न थे।

अडिगदासजी की गुरुनिष्ठा अद्वितीय थी। गुरुनिष्ठा के बल पर ही उन्हें भगवत्प्राप्ति हुई। उन्होंने अपने कई दोहों में गुरुकृपा का वर्णन इस प्रकार किया है :

धन धन सत गुरुदेवजी, अनन्त किया उपकार।
'अडिगदास' भवसिन्धु सूँ, सहज लगाया पार ॥
दया शील संतोष दै, प्रेम भक्ति हरि ध्यान।
'अडिगदास' सतगुरु कृपा, पाया पद निर्वान ॥
छिन छिन[१] सतगुरु कृपा करि, सार सुनायो नाम।
'अडिगदास' तिह प्रताप तें, पायो अविचल धाम ॥

अडिगदासजी के भजनों में साधकों के लिए अडिग रहने का बहुमूल्य उपदेश है। उनका कहना है कि भजन में शूर और सती की भाँति अडिग रहना चाहिए। जैसे शूर रणभूमि में पीछे मुड़कर अपने बंधु-बांधवों की ओर नहीं देखता, जैसे सती पीछे मुड़ के संसार की ओर नहीं देखती, वैसे ही साधक को भी संसार की ओर दृष्टि न रख के अपने सद्गुरु की ओर केन्द्रित रखनी चाहिए। भजन में अडिग रहने से भगवान मिलते हैं, डगमग-डगमग करने से नहीं मिलते :

'अडिगदास' अडिग रहो, डिगमिग डिगमिग छाँड।
टेक[२] गहो हरि-भक्ति की, सूर सती ज्यों मांड ॥
'अडिगदास' अडिग रहो, ज्यों सूरा रणखेत।
पीठ फेर देखै नहीं, तजे न हरि का हेत ॥

भारत में मानव-अधिकार नहीं हैं ?

- मिसेस ए. हिग्गिंस, लंदन, इंग्लैंड

(अंग्रेजी में प्राप्त हुए ई-मेल का अनुवाद)

मैं एक ५८ वर्षीय महिला हूँ, जिसका जन्म इंग्लैंड में हुआ था । मेरे माता-पिता के धर्म अलग-अलग थे । उन्होंने मुझे कोई भी धर्म अपनाने की स्वतंत्रता दी । मैंने बहुत सारे धर्म देखे लेकिन उनमें से कोई भी मुझे मेरे अनुकूल नहीं लगा । मैं समझो एक अरण्य में उलझ गयी । मुझे धर्म की जरूरत थी पर मैं एक ऐसा धर्म चाहती थी जो मुझे सांत्वना, सुख और स्वीकृति दे, जो सबको बिना शर्त के स्वीकार करता हो और जिसे मैं सच्चे हृदय से स्वीकार कर सकूँ।

५० वर्ष की उम्र में मैंने जब पहली बार २००७ में ग्वालियर (म.प्र.) में बापूजी के दर्शन किये तो मुझे लगा कि जिसकी आशा कर रही थी वही धर्म मुझे मिल गया । हिन्दू धर्म सभीका स्वागत करता है और सबको अपना लेता है । यह साम्प्रदायिक धर्मांधता से बिल्कुल ही रहित है । यहाँ हर जाति, मत और धर्म के लोगों का स्वागत होता है, यहाँ तक कि धर्मविहीनों के लिए भी इसका द्वार खुला है ।

यह मेरे लिए अब तक का सबसे विलक्षण अनुभव था । मैंने बापूजी से दीक्षा ली और अपने जीवन में पूर्णता का एहसास किया । मैं अपने-आपको अत्यंत भाग्यशाली मानती हूँ कि मुझे एक हयात ब्रह्मज्ञानी संत गुरु के रूप में मिले ।

मैं एक सफल प्रॉपर्टी डेवलपर हूँ । मेरा जीवन-स्तर काफी सम्पन्न है । लेकिन यह क्षणभंगुर सफलता उस सच्चे सुख के मुकाबले में कुछ भी नहीं है जिसे मैंने बापूजी से मिलने के उपरांत अपनी आत्मा में विश्वास के रूप में पाया है ।

जब मैं बापूजी से मिली, उसी क्षण उन्होंने मुझे अपने चरणों में स्थान दिया । बापूजी ने कभी मुझसे एक रुपया भी नहीं माँगा । बापूजी और उनके शिष्यों की साधुताई से मेरे आध्यात्मिक कल्याण के लिए सब कुछ हुआ है । मैं कितनी भाग्यशाली और धन्य हूँ, यह मेरे लिए शब्दों में बयान करना असम्भव है । जब से बापूजी मिले हैं तब से मेरे जीवन में बहुत सारी चमत्कारी घटनाएँ घटी हैं और अब भी घटती रहती हैं । मेरे जीवन में मानो अब सब कुछ बहुत ही आसान-सा हो गया है । मैं अपने प्यारे गुरुदेव बापूजी के प्रति सदा कृतज्ञ रहूँगी क्योंकि उन्होंने मुझे विश्वास, आशा और उदारता प्रदान की ।

यह मेरी समझ से बाहर है कि आज बापूजी जेल में क्यों हैं । इन बुजुर्ग संत को तो इस उम्र में अपने निःस्वार्थ भाव तथा अथक प्रयासों से किये हुए समस्त पुण्यमय एवं पवित्र संत-उचित कार्यों को भली प्रकार पूरा करने के सुफलों का आनंद उठाते हुए आराम करना चाहिए था । उन लोगों को अपने किये पर वास्तव (शेष पृष्ठ ३२ पर)

शरीर को हृष्ट-पुष्ट व बलशाली बनाने का समय : शीतकाल

शीतकाल के अंतर्गत हेमंत व शिशिर ऋतुएँ (२३ अक्टूबर २०१५ से १८ फरवरी २०१६ तक) आती हैं। यह बलसंवर्धन का काल होता है। इस काल में उचित आहार-विहार का नियम-पालन कर शरीर को स्वस्थ व बलिष्ठ बनाया जा सकता है।

ध्यान रखने योग्य कुछ जरूरी बात

❁ जब अच्छी ठंड शुरू हो जाय, तब वायु (वात) का शमन करनेवाले, बल, रक्त एवं मांस वर्धक पौष्टिक पदार्थ जैसे चना, अरहर, उड़द, तिल, गुड़, नारियल, खजूर, सूखा मेवा, चौलाई, बाजरा, दही, मक्खन, मिश्री, मलाई, खीर, मेथी, गुनगुने दूध के साथ घी (१-२ चम्मच), पौष्टिक लड्डू एवं विविध पाकों का उचित मात्रा में सेवन लाभदायी है।

❁ घी, तेल, दूध, सोंठ, पीपर, आँवला आदि से बने स्वादिष्ट एवं पौष्टिक व्यंजनों का सेवन करना चाहिए।

❁ सुबह नाश्ते हेतु रात को भिगो के सुबह उबाला हुआ चना या मूँगफली, गुड़, गाजर, शकरकंद आदि सस्ता व पौष्टिक आहार है।

❁ औषधियों में अश्वगंधा चूर्ण, असली च्यवनप्राश, मूसली, गोखरू, शतावरी, तालमखाना, सौभाग्य शुंठी पाक आदि सेवन-योग्य हैं।

❁ सप्तधान्य उबटन से स्नान, मालिश, सूर्यस्नान, व्यायाम आदि स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हितकारी हैं।

❁ शीतकाल में थोड़ा शीत का प्रभाव सहना स्वास्थ्य के लिए हितकारी है लेकिन शीत लहर से बचें।

❁ इन दिनों में उपवास अधिक नहीं करना चाहिए। रूखे-सूखे, अति शीतल प्रकृति के, वायुवर्धक, बासी,

तीखे, कड़वे, खट्टे व चटपटे पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।

❋ अच्छी ठंड पड़ने पर भी पौष्टिक आहार न लेना, भूख सहना और देर रात्रि में भोजन करना, पोषक तत्त्वों से रहित रूखा-सूखा आहार लेना आदि शीत ऋतु में शरीर एवं स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक है।

पुष्टिकारक प्रयोग

❋ २-३ खजूर घी में भून के खायें अथवा रात को घी में भिगोकर सुबह खायें और इलायची, मिश्री तथा कौंच-बीज का चूर्ण (१ से २ ग्राम) डाल के उबाला हुआ दूध पियें। यह उत्तम शरीर-पुष्टिकारक योग है।

❋ १०-१० ग्राम इलायची व जावित्री का चूर्ण तथा १०० ग्राम पिसी बादाम-गिरी मिलाकर रखें। १० ग्राम मिश्रण गाय के मक्खन के साथ खाने से धातु पुष्ट होती है, शरीर बलवान बनता है।

❋ ६ से १२ वर्ष के बालकों को सबल व पुष्ट बनाने के लिए १ ग्राम अश्वगंधा चूर्ण १ कप दूध में डालकर उबालें। १ या २ चम्मच घी व मिश्री डाल के पिलायें। यह प्रयोग ३-४ माह तक करें।

❋ २ ग्राम मुलहठी का चूर्ण, आधा चम्मच शुद्ध घी व १ चम्मच शहद - तीनों को मिलाकर सुबह चाट लें। ऊपर से मिश्री मिला हुआ गुनगुना दूध घूँट-घूँट करके पियें। यह प्रयोग २-३ महीने नियमित रूप से करने से शरीर-पुष्टि होने के साथ-साथ वाणी में माधुर्य आता है।

❋ असली सफेद मूसली और अश्वगंधा का समभाग चूर्ण मिलाकर रखें।

सुबह १ छोटा चम्मच मिश्रण दूध के साथ सेवन करने से मांस, बल और शुक्र धातु की वृद्धि होती है।

❋ ५ ग्राम तुलसी के बीज व ५० ग्राम मिश्री मिलाकर रख लें। ५ ग्राम चूर्ण सुबह गाय के दूध के साथ सेवन करें। यह महा औषधि शुक्र धातु को गाढ़ा करने में चमत्कारिक असर करती है। ४० दिन यह प्रयोग करें। सेवनकाल में ब्रह्मचर्य का पालन जरूरी है।

❋ २ ग्राम अश्वगंधा चूर्ण में ५ ग्राम मिश्री, १ चम्मच शहद व १ चम्मच गाय का घी मिलायें। रोज सुबह इसका सेवन करने से विशेषतः रक्त, मांस, अस्थि व शुक्र - इन ४ धातुओं व शारीरिक बल की वृद्धि होती है तथा हड्डियाँ, बाल व दाँत मजबूत बनते हैं।

च्यवनप्राश

५६ से भी अधिक गुणकारी औषधियों द्वारा निर्मित यह पुष्टिकर योग बल, वीर्य, स्मरणशक्ति व बुद्धि वर्धक तथा सौंदर्य और प्रसन्नता देनेवाला है। यह बुढ़ापे को दूर रखता है व भूख बढ़ाता है। जीर्णज्वर, दौर्बल्य, शुक्रदोष, पुरानी खाँसी, क्षयरोग, फेफड़ों तथा मूत्राशय के रोग एवं हृदयरोगों में विशेष लाभकारी है। यह शक्ति व स्फूर्तिदायी दिव्य रसायन दीर्घायु, चिरयौवन, प्रतिभाशक्ति देनेवाला है। स्वस्थ या बीमार, बालक, युवक, वृद्ध - सभी इसका सेवन कर सकते हैं।

प्राप्ति-स्थान : सभी संत श्री आशारामजी आश्रम व समितियों के सेवाकेन्द्र।

सम्पर्क : ०९२१८११२२३३, hariomcare@gmail.com

online website : www.ashramestore.com

निज देश-संस्कृति का भान रहे स्वधर्म-संत का स्वाभिमान रहे

एक दिन ईश्वरचन्द्र विद्यासागर प्रेसीडेंसी कॉलेज, कलकत्ता के अंग्रेज प्रिंसिपल के कमरे में किसी काम से गये। अंग्रेजियत के घमंड से प्रिंसिपल मेज पर पैर फैलाये बैठा रहा और उपेक्षापूर्वक ईश्वरचन्द्रजी से बातचीत करता रहा। संयोगवश कुछ समय बाद उस अंग्रेज को विद्यासागरजी के कमरे में आना पड़ा। तब ईश्वरचन्द्रजी ने भी मेज पर पैर पसारे हुए ही उसका स्वागत किया। वे भी उसी प्रकार उपेक्षापूर्वक बैठे बातें करते रहे। अंग्रेज प्रिंसिपल को यह बहुत बुरा लगा। उसने प्रबंधन समिति के अधिकारियों से विद्यासागरजी के असभ्य व्यवहार की शिकायत की। ईश्वरचन्द्रजी की पेशी हुई और उनसे जवाब माँगा गया।

विद्यासागरजी ने कहा : ''प्रिंसिपल महोदय सभ्य अंग्रेजी समाज के प्रतिनिधि हैं। अतः मैंने उनके 'सभ्य व्यवहार' का अनुकरण करके ही अपना व्यवहार निर्धारित किया था। आखिर हम हिन्दुस्तानियों को सभ्यता का मापदंड 'सभ्य अंग्रेजों' से ही तो अपनाना होगा !''

विद्यासागरजी के उत्तर को सुनकर अंग्रेज प्रिंसिपल को अपनी भूल स्वीकार करनी पड़ी। विद्यासागरजी जानते थे कि अंग्रेज लोग भारतीयों को हीन दृष्टि से देखने के कारण अपमानजनक व्यवहार करते हैं। शासक-दर्प से चूर जाति भारतीयों का अपमान करे, इसे वे सहन नहीं कर पाते थे अतः इसी प्रकार निर्भीकता से भारतीय अपमान का बदला चुकाते।

एक सच्चे देशभक्त नागरिक को अपने राष्ट्र, अपनी संस्कृति व संस्कृति-रक्षक संतों-महापुरुषों का स्वाभिमान होना ही चाहिए।

अतीत के झरोखे में झाँकें तो शासक-दर्प से मदमत्त रावण ने जब हनुमानजी से पूछा : ''रे वानर ! तू कौन है ? किसके बल पर तूने वन को उजाड़कर नष्ट कर डाला ? किस अपराध के कारण राक्षसों को मारा ?'' तो हनुमानजी ने स्वाभिमानपूर्वक कहा :

''धरइ जो बिबिध देह सुरत्राता।
तुम्ह से सठन्ह सिखावनु दाता॥

जो देवताओं की रक्षा के लिए नाना प्रकार की देह धारण करते हैं और जो तुम्हारे जैसे मूर्खों को शिक्षा देनेवाले हैं (मैं उन्हींका दूत हूँ)।''

ठीक ही लिखा गया है :

जिसको न निज गौरव तथा निज देश का अभिमान है,
वह नर नहीं नरपशु निरा है और मृतक समान है।

विश्व-मंच पर उसी देश व जाति का सम्मान होता है, जिसके पास अपना जीवन-दर्शन है, अपने जीवन-मूल्य हैं और जिसके वासियों में उनके प्रति अटूट सम्मान है। भारत के वीर सपूतों ने सदैव स्वाभिमान से भारत का सर ऊँचा रखा है। हम सबको राष्ट्रीय उत्कर्ष के लिए अपनी संस्कृति, सभ्यता, संतों के प्रति समादर व अपनत्व का भाव सदैव जागृत रखना चाहिए।

कृतज्ञता व्यक्त कर पितरों को किया संतुष्ट

भारतीय संस्कृति परोपकार को जितना महत्त्व देती है, उतना ही महत्त्व जिसने हमारे प्रति परोपकार किया है उसके प्रति कृतज्ञता की भावना को भी देती है। जहाँ एक ओर पूज्य बापूजी हमें परोपकार के कार्य करना सिखाते हैं, वहीं जिन पितरों के कुल में मनुष्य-जन्म पाया उनके प्रति एवं प्राणिमात्र के प्रति भी कृतज्ञता की भावना रखने और उनको भी तृप्ति व संतुष्टि प्रदान करने तथा दान, तर्पण आदि करने की प्रेरणा देते हैं। वैदिक विधि-विधान से समाज के सभी लोग श्राद्ध कर सकें, इस उद्देश्य से सर्वपित्री अमावस्या को देश के सभी प्रमुख संत श्री आशारामजी आश्रमों में सामूहिक श्राद्ध कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। इनमें बड़ी संख्या में लोगों ने अपने पितरों का तर्पण, पिंडदान किया। (सामूहिक श्राद्ध कार्यक्रमों की झलकियाँ देखें आवरण पृष्ठों पर)

व्यसनमुक्ति का संदेश लेकर निकले युवा

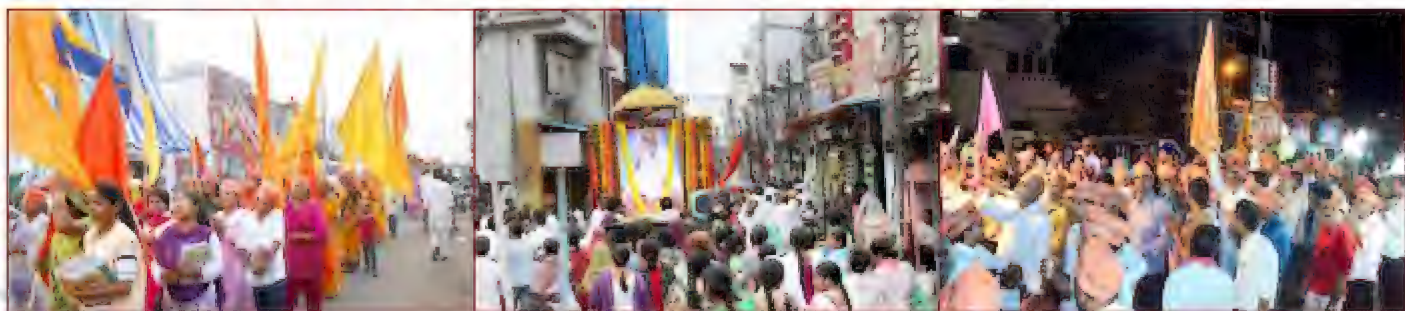
पूज्य बापूजी की प्रेरणा से देशवासियों के जीवन-उत्थान हेतु व्यसनमुक्ति कार्यक्रम चलाये जाते हैं। २ अक्टूबर को 'युवा सेवा संघ' द्वारा 'नशामुक्ति दिवस' के अवसर पर अहमदाबाद, दिल्ली, पुणे, कोटा, रायपुर, भिलाई, बिलासपुर, ग्वालियर, हैदराबाद, खड़गपुर, जम्मू, रीवा, राजकोट तथा बेंगलुरु सहित अनेक शहरों में नशामुक्ति-प्रदर्शनी लगायी गयी तथा व्यसनमुक्ति का संदेश देने हेतु रैलियाँ निकाली गयीं। इनमें 'नशे से सावधान' पुस्तिका तथा व्यसनमुक्ति से संबंधित पर्चे बाँटे गये। कई स्थानों पर 'हस्ताक्षर अभियान' चलाकर लोगों से व्यसन छोड़ने के लिए संकल्प कराया गया। (व्यसनमुक्ति अभियान की झलकियाँ देखें लोक कल्याण सेतु, अक्टूबर २०१५ के आवरण पृष्ठ ४ पर)

आत्मसाक्षात्कार दिवस बना समाज की सर्वांगीण उन्नति का पर्व

बापूजी के जीवन की विशेषता है कि वे हर वस्तु और परिस्थिति को समाज की उन्नति का साधन बना देते हैं और हँसते-खेलते सहज में जीवन को सर्वांगीण उन्नति की ओर मोड़ देते हैं।

पूज्य बापूजी का आत्मसाक्षात्कार दिवस न केवल बापूजी के करोड़ों शिष्यों को बल्कि हर व्यक्ति को मानवमात्र के परम लक्ष्य ईश्वर-साक्षात्कार की ओर प्रेरित करनेवाला मंगलमय दिन है। इस दिन से जहाँ एक ओर साधक समाज में जाकर दीन-दुःखी, अनाश्रित, हतोत्साहित, अभावग्रस्त - हर प्रकार के जरूरतमंदों की आत्मभाव से सेवा के अभियान शुरू करते हैं, वहीं दूसरी ओर अपने हृदय को दिव्य बनाने के लिए आत्मज्ञान के सत्संग का श्रवण करते हैं। कीर्तन, जप, उपासना, भक्ति, भजन के द्वारा हृदय में ईश्वरीय रस को उभारते हैं। इस प्रकार बापूजी का आत्मसाक्षात्कार दिवस समाज की सर्वांगीण उन्नति का पर्व बनता आया है। पूज्य बापूजी के हर आश्रम में इस पर्व पर उमड़नेवाली भीड़ इस बात का प्रमाण है कि यह पर्व लोगों को कितना उन्नत कर रहा है और उन्हें आनंद-माधुर्य का आस्वादन करा रहा है।

पूज्य बापूजी के आत्मसाक्षात्कार दिवस (१४ अक्टूबर) के उपलक्ष्य में देशभर में स्थित आश्रमों के अलावा विभिन्न अन्य स्थानों पर भी गरीब-आदिवासियों हेतु भंडारों का आयोजन किया गया। इनमें जरूरतमंदों को कपड़े, अनाज, बर्तन, मिठाई के डिब्बे एवं अन्य अनेक जीवनोपयोगी वस्तुओं के साथ नकद रुपये भी दिये गये। अस्पतालों में फल तथा अन्य वस्तुएँ बाँटी गयीं।

संकीर्तन यात्राओं में दिखी अडिग श्रद्धा की झलकें

पूज्य बापूजी के आत्मसाक्षात्कार दिवस के उपलक्ष्य में अनेक स्थानों पर हरिनाम संकीर्तन यात्राएँ निकाली गयीं। इनमें उमड़ी भीड़ ने स्पष्ट कर दिया कि षड्यंत्रकारी भले ही कितना कुप्रचार कर लें लेकिन साधकों एवं श्रद्धालुओं की श्रद्धा को कोई हिला नहीं सकता क्योंकि वे सच्चाई से भलीभाँति परिचित हैं।

(उपरोक्त विभिन्न सेवाकार्यों की तस्वीरें देखें आवरण पृष्ठों पर)

खोजो तो जानें

म	न	ट	ट	न	ज	अ	द	ल	म	थ	षि
द	श्र	कू	न	प	ह्म	ड	ना	स	हो	ऋ	घ
र	त्र	द	श्र	स	म	स	न	र	य	म	ह्म
चि	ड़	श	फ	ह्मा	च	हा	श्र	स्त	द	श	त्र
अ	म	प	मा	ग	ग	फ	ग	क	ग	मि	इ
र	म	त	व	री	ध	अ	र्मा	द	वा	ज	च
र	ह	ध	र	न	च	य	हा	श	त	व	भ
त	क	बे	रु	उ	म	श्र	वि	श्री	थ	ग	भ
न	कु	ज	स	भ	व	रु	इ	रा	श्र	स्तु	ड
ज	स	ह्म	प	न	गु	स	ब्र	म	कौ	ल	न
त	स	का	क	भु	शुं	डि	जी	जी	स	ए	घ
ग	त	हा	च	ज्ञो	म	ह्म	प	र	ब	प	र

नीचे दिये प्रश्नों के उत्तर वर्ग-पहेली से खोजें।

(१) वे कौन थे, जिनकी कथा सुनकर गरुड़जी का रामजी के प्रति दोष-दर्शन दूर हुआ था ?

(२) वे कौन-से ऋषि थे जो सम्पूर्ण समुद्र-जल को तीन चुल्लू में भरकर पी गये थे ?

(३) रावण ने पुष्पक विमान किससे जीता था ?

(४) गीधराज जटायु का अग्नि-संस्कार किसने किया था ?

(५) श्रीरामजी और लक्ष्मणजी को धनुर्विद्या किसने सिखायी थी ?

(६) वनवास के समय श्रीरामजी और भरतजी कहाँ मिले थे ?

(७) उस मणि का क्या नाम है जो समुद्र-मंथन से उत्पन्न हुई थी ?

(८) स्वर्ण-मृग का रूप किसने धारण किया था ? (उत्तर अगले अंक में प्रकाशित होंगे।)

उत्तरायण पर्व पर दो दिवसीय अनुष्ठान शिविर

उत्तरायण के पावन पर्व पर ऋषि प्रसाद सेवादारों एवं साधकों के लिए दो दिवसीय विशेष अनुष्ठान शिविर १४ व १५ जनवरी २०१६ को अहमदाबाद आश्रम में आयोजित किया गया है। सभी सेवादार एवं साधक इस सुअवसर का लाभ अवश्य लें। अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें : (०७९) ३९८७७७१४

एक्यूप्रेशर द्वारा घुटनों के दर्द का इलाज

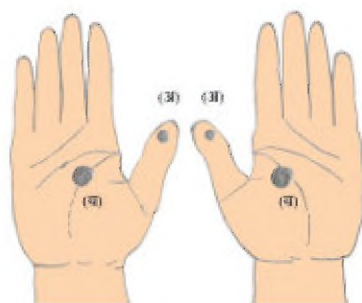
(चित्र १)

घुटनों की तकलीफ में नीचे दर्शाये गये बिंदुओं पर दबाव देने से लाभ होता है।

* पैर के पंजे पर स्थित रेखा क्र. ४ पर दबाव दें। पैर की सबसे छोटी उँगली की जड़ से दो-तीन अंगुल की दूरी पर स्थित बिंदु (१) पर विशेष रूप से दबाव देना अति लाभकारी है। **(चित्र १)**
* **चित्र २** में दिखाये गये घुटनों पर स्थित बिंदुओं पर दबाव दें।
* पैर के पंजे का बाहरी तरफ का वह स्थान, जो उँगली घुमाने पर दबा हुआ एवं नरम मालूम पड़ता है, उस पर दबाव दें। **(चित्र ३)**
* हथेलियों व पैरों के तलवों पर **चित्र ४** एवं **५** में दर्शाये गये बिंदुओं (अ एवं ब) पर दबाव दें।
* **चित्र ६** में उँगलियों पर दर्शाये गये बिंदुओं पर दबाव दें।

दबाव डालने का समय व विधि : ऊपर दिये प्रतिबिम्ब-केन्द्रों पर ५ से १० सेकंड तक दबाव दें, फिर छोड़ दें, फिर दबाव दें। ऐसा २ से ३ मिनट तक दिन में ३ बार करें।

(चित्र २)

(चित्र ३)

(चित्र ४)

(चित्र ४)

(चित्र ५)

(पृष्ठ १३ का शेष) इतना आनंद छोड़ के जीवों के दुःख से द्रवित होकर उनके मंगल के लिए घूमते हो !'' ऐसा कहकर वे मेरे गुरुदेव लीलाशाहजी को गले लगे।

गुरुदेव का महाप्रयाण मेरी गोद में...

महाप्रयाण के समय मेरे गुरुदेव की कैसी लीला कि चौबीसों घंटे साथ रहनेवाले सेवकों में से किसीको कुछ हुआ, किसीको शौच जाना हुआ तो किसीको तैयार होने के लिए नहाने को जाना पड़ा। मेरे गुरुदेव जब आखिरी श्वास लेनेवाले थे तो इसी गोद में मेरे गुरुजी के महाप्रयाण का मंगल-कार्य, ज्ञानदाता का मस्तक इसी गोद में, निगाहें मेरी निगाह में तथा मेरी निगाहें उनके श्रीचरणों में और दृष्टि से जो कुछ बरसा-बरसाया, उसीका फल है कि अभी करोड़ों-करोड़ों लोग लाभ ले रहे हैं।

बापूजी के आत्मसाक्षात्कार दिवस पर संकीर्तन यात्राओं द्वारा दिया ईश्वरीय आनंद पाने का संदेश

प्रकाशा (महा.) | फरीदाबाद (हरि.) | भीलवाड़ा (राज.) | ऑंजल, जि. नवसारी (गुज.)

कोटा (राज.) | इंदौर | हैदराबाद | दौसा (राज.)

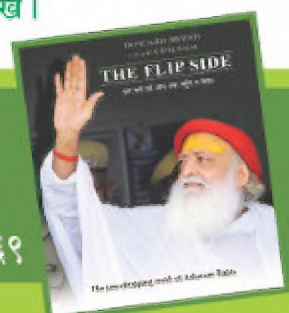
अम्बाला (हरि.) | छतरपुर (म.प्र.) | बलौदा बाजार (छ.ग.) | बड़गाँव जि. खरगोन (म.प्र.)

भुसावल (महा.) | जयपुर | बिलासपुर (छ.ग.) | कोरबा (छ.ग.)

सागर (म.प्र.) | उदयपुर (राज.) | पटियाला (पंजाब) | परभणी (महा.)

पूज्य बापूजी की प्रेरणा से सर्वपित्री अमावस्या पर पितरों के प्रति कृतज्ञता प्रकट करने उमड़े श्रद्धालु

(आवरण पृष्ठ २ भी देखें)

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।
आश्रम, समितियाँ एवं साधक-परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें sewa@ashram.org पर ई-मेल करें।

पूज्य बापूजी के आत्मसाक्षात्कार दिवस पर हुए विविध सेवाकार्यों की कुछ झलकें

RNP. No. GAMC 1132/2015-17
(Issued by SSPOs Ahd, valid upto 31-12-2017)
Licence to Post without Pre-payment.
WPP No. 08/15-17
(Issued by CPMG UK. valid upto 31-12-2017)
RNI No. 48873/91
DL (C)-01/1130/2015-17
WPP LIC No. U (C)-232/2015-17
MNW-57/2015-17
'D' No. MR/TECH/47.6/2015
Date of Publication: 1st Nov 2015

गरीबों में भंडारे व जीवनोपयोगी वस्तुओं का वितरण, निःशुल्क चिकित्सा शिविर, अनाथालयों व अस्पतालों में फल-वितरण, विद्यार्थियों में नोटबुक-वितरण आदि सेवाकार्य सम्पन्न हुए।

अहमदाबाद | जोधपुर | लोटरवा, जि. तापी (गुज.) | गोधरा (गुज.)

आमडंडा गाँव, जि. नैनीताल (उत्तराखंड) | लड्डूगाँव (ओड़िशा) | जयपटना (ओड़िशा) | धूलकोट, जि. खरगोन (म.प्र.)

विशाल भण्डारा

लुधियाना (पंजाब) | होन्नावर (कर्नाटक) | इंदौर | बोरीवली-मुंबई

अलीगढ़ (उ.प्र.) | रेवाड़ी (हरि.) | नैमिषारण्य (उ.प्र.) | शिवपुरी (म.प्र.)

मैनपुरी (उ.प्र.) | परतवाड़ा, जि. अमरावती (महा.) | बाड़मेर (राज.) | धुलिया (महा.)

गोंदिया (महा.)

पूज्य बापूजी की शीघ्र रिहाई हेतु अहमदाबाद आश्रम में नवरात्र में हुआ जप-अनुष्ठान एवं हवन

बापूजी के आत्मसाक्षात्कार दिवस पर संकीर्तन यात्राओं द्वारा दिया ईश्वरीय आनंद पाने का संदेश

अन्य तस्वीरें आवरण पृष्ठ ३ पर देखें

Posting at Dehradun G.P.O. between 4th to 20th of every month. * Posting at ND PSO on 10th & 11th of E.M. * Posting at MBI Patrika Channel on 24th & 25th of E.M.